

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АЛЕКСЕЕВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УТР
 К.Ф. Иванова
« 7 » мая 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**

Авангард, 2019 г.

ОДОБРЕНА
Методической комиссией _____

Протокол № _____ от «___» _____ 20 ____ г.

Председатель МК
_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор
_____/Скрипник Е.В.
(подпись) (Ф.И.О.)
«___» _____ 20 ____ г.

Эксперт
_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание,
должность, наименование
организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии Мастер сельскохозяйственного производства.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина относится к профессиональному циклу.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Обучающийся должен обладать **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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 200 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часов; самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
	Содержание учебного материала		18	
Тема 1.1. Баскетбол	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1	2
	2	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	2
	3	Ловля и передача мяча.	1	2
	4	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	2
	5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	1	2
	6	Игровые комбинации с ведением, ловлей и передачами мяча.	1	2
	7	Броски мяча в корзину с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	2
	8	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам.	1	2
	9	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам. Броски мяча в корзину прыжком. Игра по правилам.	1	2
	10	Игровые комбинации с ведением, ловлей и передачами мяча	1	2
	11	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват. Игра по правилам.	1	2
	12	Финты. «Пятнашки» с введением. Игры.	1	2
	13	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	2
	14	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.	1	2
	15	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам	1	2
	16	Командно – тактические действия.	1	2
	17	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	2
	18	Взаимодействие игроков. Игры.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		18	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений			2

Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения.	1	2
	2	Кувырки, стойки, связки из акробатических упражнений.	1	2
	3	Упражнения для коррекции зрения.	1	2
	4	Упражнения для коррекции осанки	1	2
	5	Упражнения с гантелями.	1	2
	6	Упражнения с набивными мячами.	1	2
	7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	1	2
	8	Опорные прыжки через козла(д), через коня (ю)	1	2
	9	Упражнения на развитие координации	1	2
	10	Упражнения в паре с партнером.	1	2
	11	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	1	2
	12	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		12	3
	Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.			2
	Выполнение упражнений для коррекции зрения.			2
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча.	1	2
	2	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.	1	
	3	Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук.	1	2
	4	Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	1	2
	5	Прием мяча снизу двумя руками.	1	2

	6	Работа в парах. Совершенствование технических приемов и передач.	1	2
	7	Блокирование. Взаимодействие игроков.	1	2
	8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	2
	9	Прямой нападающий удар. Взаимодействие игроков.	1	2
	10	Прямой нападающий удар. Совершенствование игровых действий.	1	2
	11	Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	2
	12	Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по правилам	1	2
	13	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам.	1	2
	14	Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам	1	2
	15	Тактика игры. Игры	1	2
	16	Зачет.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		16	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
	Тема 1.4. Спортивная аэробика		8	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1	2
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре 15 лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	1	2
	3	Упражнения на развитие гибкости.	1	2

	4	Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	1	2
	5	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1	2
	6	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	2
	7	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры).	1	2
	8	Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		8	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений			2
Тема 1.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		11	
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	2
	2	Переменный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания).	1	2
	3	Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	2
	4	Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	5	Преодоление спусков и подъёмов с применением техники торможения, поворотов в движении.	1	2
	6	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	2
	7	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	2
	8	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	2

	9	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1	2
	10	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1	2
	11	Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		11	3
	Занятия лыжным спортом			2
	Выполнение общеразвивающих упражнений			2
Тема 1.6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		15	
	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	1	2
	2	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	1	2
	3	Челночный бег.	1	2
	4	Специально-беговые упражнения	1	2
	5	Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта. Пробегание коротких отрезков с финишированием.	1	2
	6	Эстафетный бег 4 '100 м, 4 '400 м	1	2
	7	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	2
	8	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	2
	9	Толкание ядра.	1	2

	10	Прыжки с места.	1	2
	11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	2
	12	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	2
	13	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1	2
	14	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	2
	15	Контрольное мероприятие	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		15	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
Тема 1.7. Футбол	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам.	1	2
	2	Удары головой на месте и в прыжке, грудью. Игра по упрощенным правилам.	1	2
	3	Розыгрыш угловых. Удары головой с лету.	1	2
	4	Ведение мяча. Передачи в парах.	1	2
	5	Произвольные удары по воротам.	1	2
	6	Розыгрыш штрафных с 10-12 м.	1	2
	7	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	1	2
	8	Обыгрыш сближающихся соперников.	1	2
	9	Техника игры вратаря. Игра по правилам.	1	2
	10	Тактика нападения. Игра по правилам.	1	2

	11	Финты. Взаимодействие игроков.	1	2
	12	Удар головой. Совершенствование техники.	1	2
	13	Тактика защиты.	1	2
	14	Совершенствование техники владения мячом	1	2
	15	Игра по правилам.	1	2
	16	Зачет	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		16	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 1.8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1	2
	2	Комплекс специальных упражнений, стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;	1	2
	2 3	Комплекс специальных упражнений, сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс, сидя тяга вертикального блока за голову, лёжа на полу повороты туловища.	1	2
	4	Дифференцированный зачет	1	2
	5	Самостоятельная работа обучающегося	4	3
	6	Тренировка для развития силы основных мышечных групп		2
Всего:			200	

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 программы дисциплины физическая культура требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре;
- дидактический материал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного
- щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.