

**Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Агротехнологический колледж»**

Приложение 6.1
к ППКРС по профессии
Мастер по техническому обслуживанию
и ремонту машинно – тракторного парка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессиям
среднего профессионального образования
технического профиля

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области
«Агротехнологический колледж» (ГАПОУ ТО «АТК»)

Разработчики:

Федоров С.В., преподаватель общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл
Содержание образовательной программы по дисциплине ФК 00 Физическая культура дополнено:

1. часами проводимыми на базе предприятий и выделено волнистым подчеркиванием.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС: входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями.

Код	Наименование результата обучения	Содержание компетенции
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, исходя из цели и	Имеет способность к анализу и синтезу Способен применять знания на практике

	способов ее достижения, определенных руководителем	Способен ставить цели Проявляет организаторские способности
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результат своей работы	Планирует, организует и контролирует свою деятельность Опознает нестандартные ситуации Оперативно реагирует на нестандартные ситуации Проявляет способность адаптироваться к новым ситуациям Склонен анализировать нестандартные ситуации
ОК 6.	Работает в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Проявляет навыки межличностного общения Умеет слушать собеседников Проявляет умение работать в команде на общий результат Проявляет справедливость, доброжелательность
ОК 7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.	Демонстрирует чувство ответственности, патриотизма, гражданского долга.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Понимает роль повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личной сфере.

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;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Тема 1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		1	1
	1.1.1	Практическое занятие Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Практическое занятие Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, стандартов. Контроль уровня совершенствования профессиональных психофизиологических качеств		
Раздел 2.	Легкая атлетика			
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		1	
	2.1.1	Практическое занятие Старт и стартовый разгон бегуна,		2
	2.1.2	Практическое занятие Бег 1000м		2
	2.1.3.	Практическое занятие Бег 3000 м		2
	Практическое занятие Кроссовая подготовка		4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Составление тренировочной программы общей физической подготовки.		4	2
Тема 2.2. Скоростно - силовая подготовка	Содержание учебного материала		1	
	2.2.1.	Практическое занятие Подтягивание, поднимание туловища сгибание рук в упоре за единицу времени		2
	2.2.2	Практическое занятие упражнения с гантелями, штангой за единицу времени		2
	2.2.3	Практическое занятие поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди за единицу времени		2
	Практическое занятие Скоростно - силовая подготовка		4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Составление тренировочной программы общей физической подготовки.		4	2
Тема 2.3. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала		1	
	2.3.1.	Практическое занятие Упражнения на развитие выносливости, преодоление полосы препятствий.		2

	2.3.2.	Практическое занятие Упражнения на развитие быстроты и ловкости		2
	2.3.3.	Практическое занятие упражнения на развитие внимания, координации движений.		2
	Практическое занятие Профессионально-прикладная подготовка		3	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Составление тренировочной программы общей физической подготовки.		4	2
Раздел 3.	Спортивные игры			
Тема 3.1. Техника игры волейбол	Содержание учебного материала			2
	Практическое занятие Техника игры волейбол		3	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: подобрать и подготовить, спортивные игры. Правила игры в волейбол. Судейство.		5	2
Тема 3.2 Техника игры баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие Техника игры баскетбол		3	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: подобрать и подготовить, спортивные игры. Правила игры в баскетбол. Судейство.		5	2
Тема 3.3. Техника игры мини-футбол	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие Техника игры мини-футбол		3	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: подобрать и подготовить, спортивные игры. Правила игры в мини-футбол. Судейство.		5	2
Тема 3.4. Техника игры теннис	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие Техника игры теннис		3	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: подобрать и подготовить, спортивные игры. Правила игры в теннис. Судейство.		5	2
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика			
Тема 4.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала		1	
	4.1.1	Практическое занятие Методика составления и проведения комплексов упражнений		1
	4.1.2	Практическое занятие Планирование индивидуальной нагрузки и самоконтроль		1
Тема 4.2. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала		1	
	4.2.1	Практическое занятие Упражнения с гантелями		2
	4.2.2	Практическое занятие Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)		2
	4.2.3	Практическое занятие Статические упражнения.		2
	Практическое занятие Развитие силовых качеств		2	

	Внеаудиторная самостоятельная работа: Составление тренировочной программы общей физической подготовки.	4	2
Тема 4.3. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала	1	
	4.3.1. <u>Практическое занятие Жим штанги лёжа</u>		2
	4.3.2. <u>Практическое занятие Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу</u>		2
	4.3.3. <u>Практическое занятие Индивидуальная работа на тренажерах</u>		2
	<u>Практическое занятие Развитие силовой выносливости</u>	3	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Составление тренировочной программы общей физической подготовки.	4	2
Тема 4.4. Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала		
	<u>Практическое занятие Комплексное развитие мышц.</u>	3	1
	<u>Практическое занятие кроссовый бег 3000 м., подъем с переворотом, подтягивание</u>	2	2
Обязательная учебная нагрузка:		40	
Самостоятельная учебная нагрузка		40	
Максимальная учебная нагрузка:		80	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы. Часть практических работ проходит на базе предприятий

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013. — 362с.;
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие — М., 2014. — 274с.;
3. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Методические рекомендации. — М., 2014. — 86с.;
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015. — 427с.;

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Текущий контроль, сдача нормативов
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	
проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	

преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения		
выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки		
осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой		
выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
Знания:		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни		Контроль и оценка общего физического состояния
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		Контроль и оценка общего физического состояния
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		Контроль и оценка общего физического состояния
Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку обучающимся результатов деятельности.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результат своей работы	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений.
ОК 6.	Работает в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Взаимооценка – направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку обучающимся результатов деятельности.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Практическая работа - направлена на оценку физических показателей.