

Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений
Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя
Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для профессий *СПО*:

110800.02 (35.01.13) «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

2022 г.



В.В. Мелентей

2

Оглавление

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 35.01.13 «Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному 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.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК.02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для задач профессиональной деятельности.

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК.09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.

ОК.11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Личностные результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам.	ЛР 13
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	ЛР 14
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	ЛР 15
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	ЛР 16
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	ЛР 17
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 18
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Умение реализовать лидерские качества на производстве	ЛР 19
Стрессоустойчивость, коммуникабельность	ЛР 20
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)	
Мотивация к самообразованию и развитию	ЛР 21

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Максимальной учебной нагрузки – 80 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов; самостоятельной работы – 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
<i>Теоретические занятия</i>	2
<i>Практические занятия</i>	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
В том числе:	
Подготовить реферат на тему: 1. « Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни».	1
Подготовить краткое сообщение на тему: 1. «Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности».	1
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	38
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименования разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся		Объём часов
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		2
Раздел I Физическая культура и личность профессионала	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1
	2	Основы здорового образа жизни	1
		Самостоятельная работа обучающихся	2
	1	Реферат на тему: «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»	1
	2	Краткое сообщение «Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности»	1
Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности		Содержание учебного материала	38
Раздел II Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала	10
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	3	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт, стартовый разгон	1
	4	Бег 30, 100 м-контроль	1
	5	Челночный бег 4х100м, развитие скоростных способностей	1
	6	Эстафетный бег 4х100м, 4х400м-контроль	1
Тема 2.2 Прыжки	7	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
	8	Прыжки в длину с места	1
	9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
Тема 2.3 Кроссовая подготовка	10	6-минутный бег на выносливость	1
	11	Бег 3000м	1
	12	Сдача контрольных нормативов	1
		Самостоятельная работа обучающихся	10

	3	Стартовый разгон	1
	4	Бег на скорость, на выносливость	1
	5-6	Челночный бег 3х10 м, эстафетный бег 4х100 м	2
	7-8	Прыжки в высоту способом « перешагивания », прыжки с места	2
	9	Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку	1
	10-11	Бег на выносливость, бег на свежем воздухе	2
	12	Общая физическая подготовка	1
Раздел III Баскетбол		Содержание учебного материала	9
Тема 3.1 Техника перемещений	13	Т.Б. во время занятий баскетболом. Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
	14	Передача мяча со сменой места	1
Тема 3.2 Техника бросков	15	Сочетание приёмов: бросок, ведение – контроль	1
	16	Штрафной бросок - контроль	1
	17	Бросок в прыжке с разной дистанции	1
	18-19	Учебная игра по правилам	2
	20	Круговая тренировка на все группы мышц	1
	21	Учебная игра- контроль	1
		Самостоятельная работа обучающихся	9
	13	Изучение Т.Б. во время занятий баскетболом. Изучение правил и жестов игры	1
	14	Упражнения имитирующие движения броска	1
	15-17	Броски по кольцу, броски из разной дистанции	3
	18-19	Спортивная игра баскетбол	2
	20	Подтягивание из высокой перекладине 3х10 раз	1
	21	Изучение правил и жестов игры	1
Раздел IV Футбол		Содержание учебного материала	10
Тема 4.1 Техника игры	22	Т.Б. во время занятий футболом. Ведение мяча. Передача мяча партнеру - контроль	1
	23	Пас правой, пас левой ногой. Учебная игра	1
	24	Остановка мяча ногой, грудью	1

	25	Двусторонняя игра	1
Тема 4.2 Тактика игры	26	Тактика игры в защите и в нападении	1
	27-28	Учебная игра	2
Тема 4.3 Общая физическая подготовка	29-30	Общая физическая подготовка	2
	31	Круговая тренировка на различные группы мышц	1
		Самостоятельная работа обучающихся	10
	22-23	Изучение правил игры в футбол. Игра в футбол	2
	24-25	Остановка мяча ногой, грудью. Игра в футбол	2
	26-27	Тактика игры. Игра в футбол	2
	28	Подводящие прыжковые упражнения	1
	29	Подтягивание на перекладине	1
	30-31	ОФП, приседание на одной ноге	2
Раздел V Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	8
Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	32	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, её места в системе физического воспитания студентов	1
	33	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов	1
Тема 5.2 Упражнения на силовую подготовку	34	Подъём переворотом в упор силой	1
	35	Подтягивание в висе – контроль. Комплексы упражнений на силовую подготовку	1
	36	Поднимание ног в висе до касания перекладины- контроль	1
Тема 5.3 Общая физическая подготовка	37	Приседание на одной ноге с опорой о стену-контроль	1
	38	Комплексы упражнений с гантелями	1
	39	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) на выносливость -контроль	1
		Самостоятельная работа обучающихся	9
	32	Подтягивание на высокой перекладине	1

	33	Комплексы упражнений	1
	34	Подъём переворотом в упор силой	1
	35-36	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках, лежа	2
	37-38	Комплексы упражнений, ОФП	2
	39-40	Упражнения с гантелями	2
Дифференцированный зачёт	40		1
		Итого:	80
		1. Теоретические занятия	2
		2. Практические занятия	37
		3. Промежуточная аттестация	1
		4. Самостоятельная внеаудиторная работа	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета **ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Оборудование помещения приспособленного для занятия физической культурой:

Спортивный инвентарь:

-мячи (баскетбольные, волейбольные)

-скакалки

-лавочки

-маты

- гимнастический козел

- кольца баскетбольные

-сетка волейбольная

-палочки эстафетные

-секундомер

-тренажёры

Рабочее место преподавателя

3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Для обучающихся

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> (Электронная версия).

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> (Электронная версия).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, проведение спортивных мероприятий, педагогическое наблюдение, оценка уровня физической подготовленности юношей;
Знания		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою	Практические занятия, фронтальный, устный опрос

	познавательную деятельность	
- основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию	Практические занятия, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	физическ ие способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст , лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа ционные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростн о- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли вость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест- челночный бег 3x10м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5.Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.