

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК - Физическая культура**  
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,**  
**СЛУЖАЩИХ**  
по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист  
сельскохозяйственного производства  
квалификация:  
- Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства;  
водитель автомобиля

Срок обучения: 10 месяцев

с.Обшаровка, 2021г.

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии

Протокол № 7  
от «21» мая 2021 г.  
Председатель

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка

Разработчик:  
преподаватель  
\_\_\_\_\_ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС  
3-го поколения по программе  
подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих  
по профессии: 35.01.13 Тракторист-  
машинист сельскохозяйственного  
производства  
и примерной программы  
учебной дисциплины  
ФК - Физическая культура

Утверждаю:

Директор

\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.

«21» мая 2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчик:

Жоголев В.А. - руководитель физвоспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *ФК - Физическая культура*

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, входящей в состав укрупненной группы 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК - Физическая культура обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

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

**1.4. Результатом освоения программы учебной дисциплины ФК – Физическая культура является овладение обучающимися профессиональными и 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\*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной 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 РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	38
теория	2
лабораторная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	40
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	1.Физическая культура в системе СПО	1	
	2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	
<b>Раздел1. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 1.1. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	2. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	3.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	4.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	5.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	6. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	7. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	8. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
<b>Тема 1.2. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	
	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	5. Совершенствование игры 1х1, навыки игры 2х2	1	
	6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2х2	1	
	9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	2.Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	

	3.Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1	
	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3	1	
	5. Зачет	1	
	6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	7. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	9. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	
<b>Тема 1.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании	1	
	4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2,3,4.	1	
	5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки	1	
	6.Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию	1	
	7.Отработка верхней прямой подачи в зоны 1, 5, 6	1	
	8.Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6x6	1	
	9. Дифференцированный зачет	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	40	
	Основы мер безопасности		
	Самостоятельное применение средств физического воспитания		
	Отрицательное влияние вредных привычек		
	Техника прыжковых упражнений		
	Техника выполнения силовых упражнений		
	Круговая тренировка		
	Стойки, подъемы, прыжки		
	Упражнения с отжиманием		
	<b>Всего:</b>	<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами препятствий.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019.

Интернет-ресурсы:

1. [http://www.mirrabort.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html)
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/oop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. [http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)
7. <http://yuspets.narod.ru/disMeh/html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог Практические занятия
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Учебный диалог
- основы здорового образа жизни	Тестирование Практические занятия