

Министерство образования и науки Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Краснодарского края  
Новопокровский многоотраслевой техникум

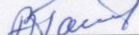
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

**35.01.13 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства**

2015

Рассмотрена  
учебно - методической комиссией  
по профессиям «Тракторист – машинист  
с/х производства», «Автомеханик»  
«28» августа 2015 г.

Председатель  
 В. В. Гайтеров



Утверждена  
директор ГБПОУ КК НМТ  
«31» августа 2015 г.  
А. А. Лаптев

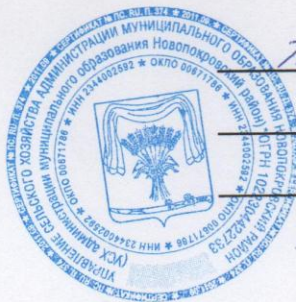
Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2015 г.

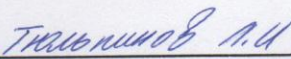
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 110800.02 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 года № 740, зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 20 августа 2013 г., регистрационный № 29506, укрупненная группа 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство» и в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.06.2014 года № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом министерства образования и науки РФ от 29.10.2013г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утверждён приказом министерства образования и науки РФ от 28.09.2009г. № 354 и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утверждён приказом министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 355»)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края Новопокровский многоотраслевой техникум

Разработчики:  
Сунцов Александр Юрьевич, преподаватель, ГБПОУ КК НМТ

Рецензенты:



  
Н. И. Гуляев  
начальник управления  
с/х производства по  
Новопокровскому району

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

**ФЭМГ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.13 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №740 от 2 августа 2013 г., зарегистрирован Министерством юстиции 20 августа 2013 г., регистрационный № 29506, укрупненная группа профессий 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство»

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

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

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

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная (всего)</b>	40
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях о видах 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.	40
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения в лазании по канату. Переворот в лево «колесо». Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины, рук. Висы и упоры.	6	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Ведение мяча, передачи двумя руками от груди, из-за головы. Передача мяча и рывок с изменением направления по прямой. Освобождение игроков от опеки с помощью заслона, уход от защитника рывком. Двусторонняя игра. Игра в защите Игра в нападении Групповые действия в нападении Учебная игра.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины. Броски теннисного мяча поочередно левой правой рукой об стену в среднем и быстром темпе	10	
<b>Тема 3. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Верхняя прямая подача, передачи над собой, Приём мяча снизу.	7	2

	Учебная игра в защите Учебная игра в нападении Двусторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины. Круговые движения головой, броски теннисного мяча поочередно левой правой рукой об стену в среднем и быстром темпе	7	
<b>Тема 4. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Челночный бег 3*10 метров, Прыжки в длину способом согнув ноги, Метание гранаты. Бег на короткие дистанции 60-100 метров Бег по пересечённой местности Кроссовая подготовка бег 2000 – 3000 метров Эстафетный бег 4* 100 метров Прыжки в длину	16	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития общей выносливости Бег 1000 метров в среднем темпе. Прыжки со скакалкой. Упражнения для мышц живота и спины (поднимание туловища из положения лёжа). Бег на месте (темп быстрый), прыжки на месте 60 раз на левой, правой, на двух ногах.	17	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, канат, маты, конь, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- комплект учебно-наглядных пособий «учебные нормативы»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., Просвещение, 2011
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.
3. Российское образование. Федеральный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Российский общеобразовательный портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
7. [collection.edu.yar.ru](http://collection.edu.yar.ru)
8. Портал информационной поддержки единого государственного экзамена [ege.edu.ru](http://ege.edu.ru)
9. Федеральный Институт педагогических измерений [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)
10. Естественно-научный образовательный портал [www.en.edu.ru](http://www.en.edu.ru)
11. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" [www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru)
12. ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов) [eor.edu.ru](http://eor.edu.ru)



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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
2	4
<b>Умения:</b>	
- использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.