

Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Цивильский аграрно-технологический техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

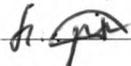
### **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

35.01.14. Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

(2 года 10 месяцев)

Согласована  
заместитель директора по учебно-  
методической работе  
 Н.Ю. Александрова  
«01» сентября 2018г.

Утверждена  
приказом директора Цивильского  
аграрно-технологического  
техникума Минобразования  
Чувашии  
№ 254 от «01» сентября 2018г.

Одобрена учебно-методической комиссией специальных дисциплин  
Протокол № 01 от «28» августа 2018 года  
Председатель УМК  /Н. В. Кириллов/

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии  
35.01.14. Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного  
парка (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 02 августа 2013 года №798)

Организация-разработчик: Цивильский аграрно-технологический техникум  
Минобразования Чувашии.

Автор: преподаватель Зимцов Е.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ФК.

### 1.3. Цели и задачи 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.

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 Организовывать 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 студентов 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов;
- из них практические работы – 39 часов;
- самостоятельной внеаудиторной работы – 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем 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	39
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Закрепление и совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел1. Освоение научно- методических основ формирования физической культуры личности</b>		<b>7</b>	
<b>Введение</b>  <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала	<b>1</b>	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<b>3</b>	
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>3</b>	
1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основы выполнения физических упражнений.			
<b>Раздел 2.Освоение учебно-практических основ формирования физической культуры личности</b>		<b>73</b>	
<b>Тема2.1.</b>  <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивно ходьбы. Прыжки в		

	длину.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1.Разучивание, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2.Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча :нижняя прямая, Нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные Действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	<b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2.Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4.Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.</p> <p>6.Впроцессезанятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	16	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	20	
<p><b>Тема 2.3.</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы Регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, Количества повторений.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2.Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3.Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p>	10	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	<i>12</i>	
<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.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, лыжный инвентарь, стойки и планки для прыжков в высоту).

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

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. – М.: Академия, 2015.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. – М.: Академия, 2013.

Дополнительные источники:

1. Хрушев С.В., Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов./ С.В. Хрушев - М.: Издательский центр «Академия» 2014г.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учеб. пособия для студентов / Н.В. Решетников .- М.: Издательский центр «Академия» 2015г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:[www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web:<http://goup32441.narod.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели результативности	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<b>Уметь:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполняет физические упражнения, используя физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль Нормы ГТО Практическое выполнение упражнений Устный опрос Тестирование
<b>Знать:</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	рассказывает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Промежуточная аттестация в форме зачета
основы здорового образа жизни	ведет здоровый образ жизни	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Организация своего рабочего места, исходя из целей деятельности, выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка эффективности и качества выполнения, соблюдение правил безопасности труда. Способность планировать свою деятельность	Наблюдение за обучающимися
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Выбор и применение методов и способов решения в игровых и индивидуальных задачах, оценка эффективности и качества выполнения; способность участвовать в	Результат текущего и итогового контроля

	совместном принятии решений, брать ответственность.	
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения.	Соревнования, эстафеты.
ОК.7 Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.	Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.	Изучает нормативные документы
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Исполняет воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Сдаёт нормы ГТО