

**Министерство образования и науки Мурманской области
«Северный национальный колледж»
(филиал государственного автономного профессионального образовательного
учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)**

**Панас
Наталья
Викторовна**

Подписано цифровой
подписью: Панас Наталья
Викторовна
DN: cn=Панас Наталья
Викторовна, o=ГАПОУ МО
"ОГПК", ou=Директор,
email=mail@olgpk.ru, c=RU
Дата: 2023.10.24 12:39:17
+03'00'



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального
образования

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

Организация-разработчик:

«Северный национальный колледж» (филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

Составитель:

Шаханов А.С, преподаватель

Ответственный:

Советкина С.В., начальник отдела по учебной работе

РАССМОТРЕНО:

на заседании ЦМК филиала

Протокол

от «01» сентября 2022 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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**

1.2. Место дисциплины в структуре основных профессиональных образовательных программ: дисциплина входит в ПОПОП

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

1.4. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

1.4.1. Уметь:

- ✓ Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ✓ Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- ✓ Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

1.4.2. знать:

- ✓ Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ Основы здорового образа жизни;
- ✓ Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- ✓ Средства профилактики перенапряжен

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоении программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
самостоятельная работа обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Количество часов</i> |
|--|--------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 36 |
| лекции | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секциях, клубах, включая игровые виды подготовки | 40 |
| Итоговая аттестация в форме | |

2.2. Тематический план и содержание раздела дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 80 | |
| ТЕМА 1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки | Содержание учебного материала. | - | - |
| | Лекции. Содержание учебного материала.; Профессиональное здоровье, методы и средства поддержания здоровья. | 4 | - |
| | Практические занятия. | 36 | |
| | Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30,60-100 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Совершенствование лыжных ходов. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции Совершенствование профессионально важных функций-быстроты зрительных реакций. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортивной, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость). | 36 | |
| | Контрольные работы. | - | - |
| | Самостоятельная работа | 40 | |
| | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 40 | |

| | | | |
|-----------------------------|--|-----------|--|
| Итоговая аттестация. | | | |
| Всего | | 80 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.
-

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Нормативные:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Основные:

1. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
1. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. *Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет- ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы оценки</i> |
|--|---|--|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ✓ Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ✓ Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ Основы здорового образа жизни; ✓ Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p><i>Точность Выполнения двигательных действий.</i></p> <p><i>Точность и правильность исполнения двигательных действий, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i></p> | <p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Итоговый контроль: Зачет с оценкой</p> |

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физическая способность | Контрольное упражнение (тест) | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|--|---------------------|------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 4,4 и выше 4,3 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9—5,3 5,9—5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 10x10 м, с | 25с и выше | 28с | 29с | | | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 230 и выше 240 | 195—210 205—220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170—190 170—190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1500 и выше 1500 | 1300—1400 1300—1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050—1200 1050—1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 15 и выше 15 | 9—12 9—12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12—14 12—14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 12 и выше 12 | 10 | 7 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13—15 13—15 | 6 и ниже 6 |

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | 17,00 |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 810 см | 600см | 480 см |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики;- производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места; бег 100 метров,
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)