

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 р.п. Юрты"  
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п.Юрты)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты  
И. М. Бунис  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>профессия СПО</i>	35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства
<i>профиль</i>	Технический
<i>цикл дисциплины</i>	Профессиональный

р.п. Юрты, 2020 г.

Рассмотрена и одобрена МС  
Протокол № 4  
23 июня 2020 г.  
Савченко /Н. А. Савченко

Согласовано  
Заместитель директора по УПР  
Савицкая О.В. Савицкая

Автор-составитель: Масалёв А.А., преподаватель ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты;

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.01.13 Тракторист машинист сельскохозяйственного производства, входящей в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (35) - Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 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 СПО по профессии 35.01.13 Тракторист машинист сельскохозяйственного производства, входящей в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (35) – Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями 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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования науки России от 17.03.2015 № 06-259).

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;  
**знать**:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 1.4. Использование часов вариативной части ОПОП\*

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
-	-	-	-	-

\*- пункт оформляется, если часы вариативной части использовались при разработке программы.

*1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:*  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** часов,  
 в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **40** час;  
 самостоятельной работы обучающегося - **20** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80					30	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	-	-	-	-	20	20
в том числе:							
практические занятия	36	-	-	-	-	16	20
контрольные работы						1	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20	-	-	-	-	20	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета							ДЗ

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

Наименование разделов и тем дисциплины	№ учебного занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел I. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b>			<b>10</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала		<b>4</b>		2
	1-2	<b>Основные понятия ФК и спорта:</b> самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	2	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта; оздоровительной системы физического воспитания;</i> <i>умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</i> <i>умение владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	
	3-4	<b>Социально - биологические основы ФК и спорта:</b> организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме.		<b>6</b>			
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами атлетической гимнастики</b>			<b>30</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия.	Содержание учебного материала		<b>16</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</i> <i>осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</i> <i>знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</i> <i>заполнять дневник самоконтроля</i>	
	5-6	Т/Б на занятиях. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2		
	7-8	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	9-10	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	11-12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	13-14	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	15-16	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	17-18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	19-20	<b>Контрольная работа № 1.</b> Сдача контрольных нормативов.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов атлетической гимнастики.		<b>14</b>			
<b>Раздел 3. Гимнастика с основами атлетической гимнастики</b>			<b>40</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия	Содержание учебного материала		<b>18</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</i> <i>осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</i> <i>знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</i>	
	21-22	Т/Б на занятиях. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2		
	23-24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	25-26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	27-28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	29-30	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	31-32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
33-34	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2			

	35-36	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	<i>заполнять дневник самоконтроля</i>	
	37-38	<b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных нормативов.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов атлетической гимнастики.		<b>20</b>		
	39-40	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>		
	<b>Всего</b>		<b>80</b>		
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>					

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочая доска, наглядные пособия (учебники, плакаты, карточки, адаптированные конспекты, тестовый материал, индивидуальные карты мониторинга учебных знаний).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

6. Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации  
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)



## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	б-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	и выше 18	13–15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. 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 профессии профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. 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 профессии профессионального образования.

**Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения**

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  - 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 определить 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 м;
    - 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).

Дополнения и изменения к рабочей программе на 201\_ - 201\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МО

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Руководитель МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /