

Департамент образования науки и молодежной политики
Воронежской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский сельскохозяйственный техникум»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС)

для профессии 35.01.13

«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

ОДОБРЕНА
цикловой методической
комиссией по профессии «Тракторист-
машинист с/х производства»
Протокол № 1 от __. ____ 2021г.
Председатель _____ К. И. Порядин

Утверждаю
заместитель директора по УР
_____ Т.Г. Овсянкина
«__» _____ 2218г.

Организация - разработчик: Эртильский филиал ГБПОУ ВО «БСХТ»
Разработчик: Шульга С. Б., преподаватель Эртильского филиала ГБПОУ
ВО «БСХТ»

Программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по
профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.01.13
«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства» с целью реализации
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу программы дисциплины «Физическая культура» составляет содержание, отвечающее требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.13. «Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства».

Нормативная база при разработке программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт по профессии среднего профессионального образования 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства» (Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N 740 (ред. от 09.04.2015));
- Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих ГБПОУ ВО «БСХТ» профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства;
- Положение о промежуточной аттестации ГБПОУ ВО «БСХТ»;
- Положение о самостоятельной работе обучающегося ГБПОУ ВО «БСХТ»;
- Положение о разработке и утверждении программ дисциплин, профессиональных модулей ГБПОУ ВО «БСХТ».

Основное учебное издание:

1. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст] : учебник для учреждений СПО/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев] 19 изд., испр. – М. : ИЦ «Академия», 2018. -176 с.

Текущий контроль успеваемости осуществляется посредством следующих методов: наблюдение и оценка выполнения практических занятий, устный опрос, письменный опрос, оценка самостоятельной работы, тестирование.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме дифференцированного зачета на 3 курсе.

Формами самостоятельной внеаудиторной работы являются работа с учебной, справочной литературой, создание презентаций, написание рефератов и сообщений.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии СПО35.01.13. «Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ФК.00 Физическая культура

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

В результате изучения раздела «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. Компетенция обучающихся формируется в результате освоения дисциплины (модуля).

Процесс освоения дисциплины физическая культура направлен на формирование следующих компетенций: ОК2; ОК3; ОК6; ОК7; ОК8.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	

2.2. 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
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Спорт в физическом воспитании студентов. 2. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. 3. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.	3
Тема 1. 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	Содержание учебного материала Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.	2

	<p>Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. 2. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 	3
<p>Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p>	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 	3
Раздел 2. Практическая часть. 2 курс		
Тема 2.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	18
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижений. 2. Техника передач. 3. Техника нападающего удара, блокирование. 4. Передача сверху в прыжке. 5. Учебная игра. 6. Зачетное занятие. 7. 	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения волейболиста. 2. Выполнения передач из зон 1-6 в зону 3-2 или 3-4. 3. Выполнение подач (верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача мяча). 4. Выполнение прыжковых упражнений. 	16
3 курс		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	16

Легкая атлетика.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), бег на 800 м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 100 м на время. 2. Техника бега на средние дистанции. 3. Техника метания гранаты на дальность. 4. Техника прыжков в длину с разбега. 5. Прыжки в длину с места. 6. Техника бега на длинные дистанции. 7. Бег по пересеченной местности до 5 км. 	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения легкоатлета. 2. Ходьба, бег до 5 км. 3. Бег 1000 м. 4. Упражнения для верхнего плечевого пояса. 5. Тренировка в подтягивании на высокой (низкой) перекладине. 6. Прыжковые упражнения. 	14
ИТОГО		80 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Спортивный зал и спортивный стадион оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы
1.1.	Гимнастика, атлетическая гимнастика
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Козел гимнастический
1.1.3.	Конь гимнастический
1.1.4.	Перекладина гимнастическая
1.1.5.	Брусья гимнастические, разновысокие
1.1.6.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.7.	Маты гимнастические
1.1.8.	Мост гимнастический подкидной
1.1.9.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.10.	Скамейка гимнастическая мягкая
1.1.11.	Скакалка гимнастическая
1.1.12.	Контейнер с набором т/а гантелей
1.1.13.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.14.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.15.	Стойка для штанги
1.1.16.	Палка гимнастическая
1.1.17.	Гантели наборные
1.1.18.	Обруч гимнастический
1.2.	Легкая атлетика
1.2.1.	Планка для прыжков в высоту
1.2.2.	Стойки для прыжков в высоту
1.2.3.	Барьеры л/а тренировочные
1.2.4.	Флажки разметочные на опоре
1.2.5.	Лента финишная
1.2.6.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
1.2.7.	Рулетка измерительная (10м; 50м)
1.2.8.	Номера нагрудные
1.3.	Баскетбол, волейбол
1.3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
1.3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

1.3.3.	Мячи баскетбольные
1.3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей
1.3.5.	Жилетки игровые с номерами
1.3.6.	Стойки волейбольные универсальные
1.3.7.	Сетка волейбольная
1.3.8.	Мячи волейбольные
1.3.9.	Табло перекидное
2.	Измерительные приборы
2.1	Пульсометр
2.2.	Динамометр
2.3.	Тонометр автоматический
2.4.	Весы медицинские с ростомером
3.	Средства до врачебной помощи
3.1.	Аптечка медицинская
4	Спортивные залы
4.1.	Спортивный игровой зал
4.2.	Спортивный тренажерный зал
5	Стадион, оборудование
5.1.	Легкоатлетическая дорожка
5.2.	Сектор для прыжков в длину
5.3.	Полоса препятствий
6	Кабинет преподавателя
7	Раздевалки
8	Душевые
9	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) учебник..

Информационные Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.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.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Сил Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>

4. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины).

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
<i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов

<i>2. Спортивные игры</i>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.