


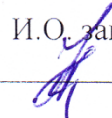
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

Согласовано  
на заседании цикловой комиссии  
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

 / К.В. Воронова /

Утверждаю:  
И.О. заведующего филиалом  
 Н.М. Коростелев  
«31» августа 2020 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка среднего профессионального образования.

Автор: Соколов П.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

\

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФК.00 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

Учебная дисциплина «ФК.00 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-5.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам по всем трудовым функциям профессионального стандарта. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-5	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека

	<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>60</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные практические работы	-
практические занятия	38
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	20
<b>Итоговая аттестация</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Тема 1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 1-5	
	<b>В том числе практических и лабораторных работ</b>		OK 1-5	
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения.			2
	Упражнения в паре с партнером.			2
	Упражнения с мячом, обручем (девушки).			2
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>4</b>
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения.			4
	Упражнения в паре с партнером.			
	Упражнения с мячом, обручем (девушки).			
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.			
	<b>Тема 2. Волейбол</b>			<b>Содержание учебного материала</b>
<b>В том числе практических и лабораторных работ</b>		OK 1-5		
Инструктаж по ТБ. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.		2	OK 1-5	
Перемещения, передачи, подачи.		2		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	OK 1-5	
Написание реферата (тема по выбору)				2
Комплекс упражнений на гибкость.				2
Упражнения со скалкой.				2
Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением.				2
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 1-5	
	<b>В том числе практических и лабораторных работ</b>		OK 1-5	
	Специальные упражнения и технические действия без мяча.	2		
	Ведение мяча на месте и в движении.	2		
	Ловля и передача, вырывание и выбивание мяча.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	OK 1-5	
	Приседание на одной ноге с опорой о стенку (для развития силы ног).			2
	Выпрыгивание вверх из упора присев 3x10 раз.			2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	2			
<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK 1-5	

	<b>В том числе практических и лабораторных работ</b>		
	Зачет	2	OK 1-5
	Техника бега: низкий старт.	2	
	Бег с ускорением.	2	
	Челночный бег.	2	
	Бег 100м.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	OK 1-5
	Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Упражнения на координацию		
<b>Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	OK 1-5
	<b>В том числе практических и лабораторных работ</b>		
	Упражнения с гантелями (девушки) и гирями- юноши	2	OK 1-5
	Метание теннисного мяча.	2	
	Метание набивного мяча	2	
	Подтягивание на перекладине, отжимание.	2	
	Бег с бросанием и ловлей различных предметов.	2	
	Дифференцированный зачет	2	OK 1-5
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Стойки, подъёмы, прыжки; Упражнения с отжиманием; Упражнения для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости. Гимнастические упражнения.		
	<b>Курсовой проект (работа)</b> (для профессии не предусмотрено)	<b>0</b>	
	Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе)	<b>0</b>	
	<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)</b> (для профессии не предусмотрено)	<b>20</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- спортивный зал,
- открытая спортивная площадка,
- Оборудование спортивного зала:
  - брусья разновысокие -1шт.
  - щиты баскетбольные с кольцами – 4 шт.;
  - стенки гимнастические ( пролеты) 8 шт.;
  - скамейки гимнастические- 6 шт.;
  - маты гимнастические -6 шт.;
  - канат подвесной для лазания -1шт.;
  - козел гимнастический- 2шт. ;
  - конь гимнастический -1 шт.;
  - мостики деревянные -3шт.;
  - канат для перетягивания-1шт.;
  - обручи-10 шт.;
  - скакалки – 15 шт.;
  - гранаты 500 и 700 г-10 шт.;
  - ядро 4 кг-1 шт.;
  - лыжи беговые с креплениями- 15пар.;
  - палки лыжные -15пар;
  - ботинки лыжные-15 пар;
  - мячи футбольные -2шт.;
  - мячи баскетбольные – 8 шт.;
  - мячи волейбольные -8 шт.;
  - сетки волейбольные –2 шт.

Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **Основные источники:**

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях, А .А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 237 с
- 2.Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях, А .А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 237 с

##### **Дополнительные источники:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>].
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное



образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4 [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>].

### Интернет ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ-

<http://lib/sportedu.ru>

2. <http://tpfk.inforsport.ru/>

3. <http://www.uchportal.ru/>

4. <http://www.fizkult-ura.ru/>

5. [www. 1 september.ru](http://www.1september.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения программы, обучающийся (слушатель) должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику базовых видов двигательной деятельности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам двигательной деятельности;</li> <li>- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективах занимающихся;</li> <li>- условия, необходимые для обучения базовым видам двигательной деятельности.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные техники, методики обучения и тренировки базовых видов (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр).</li> <li>- методически грамотно организовывать спортивные соревнования для лиц с ограниченными возможностями, судейство соревнований;</li> <li>- использовать оборудование, необходимое для различных базовых видов двигательной деятельности с учетом их особенностей эксплуатации;</li> <li>- изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся адаптивной физкультурно-спортивной деятельностью с позиций достижений специальной психолого-педагогической науки и использовать полученную информацию в работе с ними;</li> <li>- применять нормативно-правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность;</li> <li>- выбирать оптимальные методы и средства решения профессиональной задачи;</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Фронтальный опрос. Тестовые задания. Педагогическое наблюдение. Комплексы упражнений.</p> <p>Практическое выполнение. Судейская практика. Выполнение тестовых упражнений. Дифференцированный зачет</p>

<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к определенному виду деятельности;</li> <li>- приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.</li> <li>- техникой безопасности при занятиях базовыми видами двигательной деятельности;</li> <li>- знаниями о требованиях к спортивному оборудованию для занятий физической культурой и спортом и предупреждение травматизма.</li> </ul>		
--	--	--

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура», имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей слушателей и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре слушателей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также слушателю, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Слушатели, выполнившие необходимые задания и требования, получают положительную оценку по дисциплине за текущий семестр.