

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)  
Харабалинский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «Физическая культура»**

по профессии

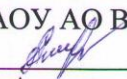
среднего профессионального образования

**35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»**

2018 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим советом  
ХФ ГАОУ АО ВО «АГАСУ»  
Протокол № 5  
от «26» апреля 2018 г.

Рабочая программа разработана на  
основе Федерального государственного  
образовательного стандарта.  
Директор ХФ ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

  
О. В. Аншакова  
«26» апреля 2018 г.

Организация-разработчик: Харабалинский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

Разработчик: П. Я. Храпов, преподаватель Харабалинского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

Рецензенты:

Зам. директора по УПР ХФ ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

  
С. А. Рыжкова

Учитель физкультуры МБОУ «СОШ № 2 им. Героя Советского Союза И. Н. Галкина»  
г. Харабали

  
С. Ю. Поздняков

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии СПО

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный учебный цикл

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент 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. Перечень формируемых компетенций

В процессе освоения учебной дисциплины студенты должны овладеть общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы..
ОК6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
ОК8	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

### 1.5.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента 98 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 66 часов,
- самостоятельная работа студента 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	98
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	66
в том числе:	
лекции, компьютерные стимуляции, разбор конкретных ситуаций, тренинги, дискуссия, ролевые и деловые игры, групповая работа с мате-риапом	4
лабораторные работы	<i>не предусмотре- нена</i>
практические занятия, в том числе контрольные работы/ в том числе зачет	4
контрольные работы	<i>не предусмотре- нена</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	32
в том числе:	
самостоятельная работа подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов и других письменных работ, работа с литературой (составление конспектов, подготовка рефератов, презентаций), составление сравнительных таблиц, планов - конспектов, памяток,, анализ, оценка и изучение материала).	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2 Тематический план и содержание по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Место организации обучения или название кабинета спортивного зала	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Виды спорта</b>				
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	Спортивный зал	<b>38</b>	1,2
	1 История легкой атлетики		2	
	<b>Практические занятия</b>		22	
	1 Прыжок в длину с места.			
	2 Бег на короткие дистанции			
	3 Общефизическая подготовка.			
	4 Бег на средние дистанции			
	5 Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения.			
	6 Бег на длинные дистанции.			
<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	Спортивный зал	<b>16</b>	1,2
	1 История игры волейбол		2	
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1 Перемещения по площадке.			
	2 Учебная игра.			

	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	Комплекс общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на силу верхних конечностей Прыжки на скакалке Комплекс общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на силу прессы Анализ игры Упражнения на силу прессы			
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	Спортивный зал	<b>16</b>	1,2
	<b>1</b> История игры баскетбол		1	
	<b>Практические занятия</b>		9	
	<b>1</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча.			
	<b>2</b> Передача мяча двумя руками от груди.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	Комплекс общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения Комплекс упражнений на силу верхних конечностей Комплекс общеразвивающих упражнений Упражнения на ловкость Анализ броска мяча Упражнения на ловкость Комплекс общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 1.4 Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	Спортивный зал	<b>28</b>	1,2
	<b>1</b> История гимнастики		1	
	<b>Практические занятия</b>		11	
	<b>1</b> Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки			
	<b>2</b> Комплекс классической дыхательной гимнастики			
	<b>3</b> Комплекс упражнений для различных мышечных групп			
<b>4</b> Комплекс упражнений для координации движений				

	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>16</b>	
	Упражнения на гибкость			
	Дыхательные упражнения			
	Упражнения на равновесие			
	Дыхательные упражнения			
<b>Всего</b>			<b>98</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, спортивной площадки, легкоатлетической площадки (сектор метания, сектор прыжков, беговые дорожки), раздевалок.

**Технические средства обучения:** комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования; электронные носители, компьютеры, аудио и видео система для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **Оборудование учебного кабинета:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», в Харабалинском филиале ГАОУ АО ВО «АГАСУ» 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.

#### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятий по учебной дисциплине:

Брусья параллельные – 1 шт,  
щит баскетбольный с кольцами – 2 штуки,  
сетка волейбольная – 1 шт,  
козел гимнастический – 1 шт,  
мостик подкидной – 1 шт,  
гранаты (700гр.- 6шт, 500гр. – 6шт),  
диски для метания – 5 шт,  
скакалки - 10 шт,  
обруч спортивный – 10 шт, мяч  
волейбольный – 10 шт,  
мяч баскетбольный – 10 шт,  
мяч футбольный профессиональный/школьный – 10 шт,  
перекладина гимнастическая универсальная – 1 шт,  
конь гимнастический прыжковый переменной высоты – 1 шт,  
кольца гимнастические – 1 пара,  
канат для перетягивания (10 метров) – 1 шт, канат  
для лазания (5 метров) – 1шт,  
гиря 16кг – 1шт.

Также на территории Филиала имеется полоса препятствий, гимнастический городок, футбольные ворота – 2 шт.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

## Литература

### Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М., ИЦ «Академия», 2015 г.
2. Методические указания по выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающимися.
3. Методические указания по выполнению практических работ обучающимися.

### Дополнительные источники:

1. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович - М. : Академия, 2015.-365с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры/ МЛП. Жуков- М. : Дрофа., 2015.-297с.
3. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2016.-338с.
4. Малахов ГЛ. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2016.- 31 Зс.
5. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2014.-512с.
6. Приказ Ктинобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2015 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
7. Суслова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ

### Интернет-ресурсы:

1. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
4. <http://zdd.lseptember.ru/-ra3eTa> "Здоровье детей"

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем..	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>Знает;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</li> </ul>	устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий, тестирование; работа с учебным пособием для написания конспекта, таблицы, составления кроссворда, ответа на контрольные вопросы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы..	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</li> </ul>	устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий, тестирование; работа с учебным пособием для написания конспекта, таблицы, составления кроссворда, ответа на контрольные вопросы

<p>ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Умеет:          - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          Знает:          - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных и групповых заданий, тестирование.</p>
<p>ОК 7 Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>	<p>Умеет:          - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          Знает:          - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных и групповых заданий, тестирование.</p>
<p>ОК 8 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>Умеет:          - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          Знает:          - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных и групповых заданий, тестирование.</p>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
2.	Тема 1.6. Техника бега на длинные дистанции.	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
3.	Тема 2.5 Тактика игры	Групповая, разбор конкретных ситуаций;	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
4.	Тема 3.4 Тактика игры	Групповая, разбор конкретных ситуаций;	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
5.	Тема 4.1 Строевые упражнения	Интерактивная доска	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
6.	Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Презентация на основе современных мультимедийных средств.	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
7.	Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
8.	Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8