

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
от «24» мая 2021 г. № 230  
Директор ГБПОУ «ТТТ»  
О.В. Рогель

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Троицк, 2021 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 110800.02 «Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства», утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 740.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»;

Разработчики:

Школьников Дмитрий Андреевич - преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения по программам подготовки квалифицированных рабочих технического и строительного профиля

Протокол № 8 от «17» мая 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы Троицкого технологического техникума по профессии - 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** раздел «Физическая культура» по профессии - 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 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>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе: Виды самостоятельной работы: разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, подготовка докладов, рефератов, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.	40
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной 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
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>	Содержание учебного материала:	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Развитие быстроты выносливости, координации движений в игровых действиях (волейбол, баскетбол, лёгкой атлетике). 2. Формирование правильной осанки, точности движений, гибкости и вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике и акробатике. 3. Развитие силы, статической выносливости мышц, плечевого пояса, пресса, рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	22	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения спортивно-оздоровительного характера, подготовка доклада	22	
	1. Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. 5. Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма 6 Оценка физического развития (индекс Эрисмана)		

<b>Тема 1.2. Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия: 1. Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координации движений рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.	18	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов	18	
	1.Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности. 2.Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. 3.Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. 4. Определение физических возможностей организма		
<b>Всего:</b>		80	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины проходит в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Мат поролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (3 кг)
- Гантели литые (2.3.4 кг)



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

Спортивные игры./ Высшее проф.образование/ изд. «Феникс», 2014 г.;  
Физическая культура. Конспект лекций А.Сальников (2013 г.); Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Туманян Г.С (2014 г.)

Дополнительные источники:

В.И.Лях Физическая культура 10-11кл. М.Просвещение 2013 г.

\

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.  Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторные самостоятельные работы; соревнования. Промежуточный контроль: практические занятия; тестирование; Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участия в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеурочной деятельности
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	- демонстрация способности анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	- нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	- демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами,	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе

руководством		выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние	- демонстрация способности анализировать собственную деятельность с соблюдением безопасных условий труда, экологической безопасности, санитарных норм и правил	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности в процессе участия в военно-спортивных соревнованиях, военных сборах	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, военных сборах

Перспективно-тематическое планирование  
по дисциплине физическая культура  
по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист с/х производства»  
2 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Меж-предм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
		<b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>							
1	1	Развитие быстроты. Бег 60м	Изучить технику бега на 60 м	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Разработка упражнений утренней гимнастики.	3
2	1	Развитие быстроты. Бег 100м	Изучить технику бега на 100 м	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
3	1	Развитие координации движений. Эстафетный бег 4*100	Изучить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Реферат «Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению»	4
4	1	Развитие координации движений. Челночный бег 3*10	Изучить технику челночного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег с изменением направления движения		
5-6	2	Развитие координации движений. Эстафетный	Изучить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		

		бег 4*400							
7	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Изучить технику выполнения упражнения для формирования осанки	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Сообщение «Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма»	5
8	1	Упражнения для развития гибкости.	Изучить технику выполнения упражнения на развитие гибкости	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
9-10	2	Упражнения на развитие точности движений и вестибулярной устойчивости.	Изучить технику выполнения упражнения на развитие точности и вестибулярной устойчивости	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Реферат «Оценка физического развития (индекс Эрисмана)»	4
11-12	2	Волейбол. Развитие координации движений. Передвижения, верхние и нижние подачи, блокировка	Уметь выполнять верхние и нижние подачи, передачи мяча сверху и над собой	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
13-14	2	Волейбол. Принятие мяча снизу и сверху.	Изучить технику принятия мяча сверху	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	3
15-16	2	Волейбол. Развитие координации движений.	Уметь применять	ЗИ	Волейбольные	ОБЖ	Выполнение изученных		

		Двухсторонняя игра с судейством	полученные навыки в игре		мячи, сетка		упражнений согласно теме		
17-18	2	Баскетбол. Развитие координации движений. Броски по кольцу на время, штрафные броски.	Изучить технику броска мяча в кольцо	ПЗИ	Мячи баскетбольные	ОБЖ	Упражнения с кистевыми эспандерами	Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений	3
19-20	2	Баскетбол. Ведение и передача мяча на время.	Изучить технику ведения и передачи мяча	ПЗИ	Мячи баскетбольные	ОБЖ	Упражнения с кистевыми эспандерами		
21	1	Баскетбол. Развитие координации движений. Двусторонняя игра с судейством	Изучить правила игры	ЗИ	Мячи баскетбольные	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
<b>22</b>	<b>1</b>	<b>Зачет</b>							

Перспективно-тематическое планирование  
по дисциплине физическая культура  
по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист с/х производства»  
3 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Меж-предм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
		<b>Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.</b>							
1-3	3	Развитие равновесия в лыжной подготовке.	Изучить комплексы упражнений на развитие равновесия	Комб.	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие равновесия	Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	5
4-6	3	Развитие силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке.	Изучить комплексы упражнений на развитие силы мышц ног и рук	Комб.	Лыжи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики	Реферат «Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности».	4
7-9	3	Развитие и совершенствование координации движений рук и ног в лыжной подготовке.	Изучить комплексы упражнений на развитие координации движений	Комб.	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений	Реферат «Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и	5

								работоспособности».	
<b>10</b>	<b>1</b>	<b>Зачет</b>							
11-17	7	Совершенствование скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.	Секундо мер, свисток	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики	Сообщение «Определение физических возможностей организма»	4
<b>18</b>	<b>1</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>							