

Министерство образования и науки Челябинской области
Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения
«Троицкий технологический техникум» в с.Октябрьское

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ТТТ

Ю.Н.Пророченко

« 20 » _____ 2020 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
: Физическая культура

Профессия: «Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства».

Октябрьское, 2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии :

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик:

Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Разработчики:

Кламм А.В., преподаватель физ.воспитания в филиале ГБПОУ
«Троицкий технологический техникум» с. Октябрьское

Программа утверждена на методической комиссии
Протокол №7 от 18 мая 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел «Физическая культура»

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Написать рефераты	
Создать презентации	
Составить конспекты	
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, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 1. Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.	Содержание учебного материала: Лабораторные работы: Практические занятия: Легкая атлетика -бег 100 м-в - челночные бег - прыжок в длину с места - кроссовая подготовка -бег 3000 м-в Контрольная работа Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов 1. «Врачебный контроль, его содержание». 2.«Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности». 3.Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. (индекс Скибински) 4.Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. (проба Генча) 5.Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. 6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской)	- 8 - 8	-
Тема 2. Профилактика профессиональных заболеваний и средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала: Лабораторные работы: Практические занятия: Гимнастика -Перекладина - Подъем в упор силой - Подъем с переворотом - Подтягивание Спортивные игры Баскетбол - штрафные и дальние броски - действия в защите - действия в нападении - взаимодействие игроков	- - 30	-

Зачет, Дифференцированный зачет	Волейбол - тактика игры в защите - тактика игры в нападении - нападающий удар, блокирование удара - взаимодействие игроков Мини футбол - действия игроков в защите - действия игроков в нападении - учебная игра		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов	42	
	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 адапционных возможностей организма по П.А.Филеши и Т.В. Пачевой 6 Оценка физического развития (индекс Эрисмана)		
	Сдача нормативов	2	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины в наличие имеется:

Спортивный зал игровой

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Лыжи с креплением

Лыжные ботинки

Лыжные палочки

Аптечка медицинская

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Спортивные игры./ Высшее проф.образование/ изд. «Феникс», 2014г.;

Физическая культура. Конспект лекций А.Сальников (2013.);

Дополнительные источники:

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

Интернет-ресурсы.

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2015N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2016N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

www.pravmin74.ru

[www.edu.ru- Библиотека порталаhttp://festival.1september.ru/articles/557275/](http://www.edu.ru-Библиотекапорталаhttp://festival.1september.ru/articles/557275/)

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
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	- демонстрация способности анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и

деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	ответственность за результаты своей работы	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, руководством	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе 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

Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.

4.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. 304 с.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтеевич Р.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительные источники:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 кл. – М.: Просвещение 2015 г. 114 с.
2. Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2009. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2015. 336 с.