

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «БГСХТ  
им. Героя Советского  
Союза Смолякова И.И.»  
от 30.08.2022г. №127-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

профессионального цикла  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

с. Богатое, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Разработчик: Захаров Артур Сурикович, преподаватель

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании методической комиссии профессиональных дисциплин:  
Протокол №1 от 29.08.2022г.

Руководитель методической комиссии

\_\_\_\_\_ / Чешко Т.Н. /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства, технического профиля профессионального образования. Объем часов, необходимый для освоения данной программы, взят из общего объема часов обязательной части.

### **Место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному учебному циклу основной образовательной программы профессионального образования (далее – СПО).

### **1.2. Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины "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.

### **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.

ПК 1.2. Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.

ПК 1.3. Выполнять работы по техническому обслуживанию тракторов, сельскохозяйственных машин и оборудования в мастерских и пунктах технического обслуживания.

и общими компетенциями (ОК):

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 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7 Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 200 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 час;
- самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС не предусмотрено.

## 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>	200
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	100
Основное содержание	
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные/практические занятия	100
контрольные работы	*
Профессионально ориентированное содержание	
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные/практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	100
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	*
Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	100
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Кол. часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно – тренировочный.</b>		<b>200</b>	
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №3 Бег по прямой с различной скоростью. №4 Равномерный бег 2 000 метров. №5 Равномерный бег 3 000 метров. №6 Челночный бег 3x10 м. №7 Техника метания гранаты массой 700 г. №8 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	<b>21</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №1 Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. №2 Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. №3 Закаливание водой и воздухом. №4 Режим дня и двигательный режим. №5 Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. №6 Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха. №7 Закрепление техники метания гранаты.	<b>28</b>	

Тема 2. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>54</b>	2,3
	1		-	
	<b>Лабораторная работа</b>		-	
	<b>Практическая работа</b> №9 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №10 Упражнения с гантелями. №11 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №12 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №13 Упражнения на внимание, висы и упоры. №14 Упражнений у гимнастической стенки. №15 Упражнения для коррекции зрения. №16 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №17 Подтягивание на высокой перекладине. №18 Сгибание и разгибание рук на брусьях. №19 Поднимание ног в висе до касания перекладины.		<b>54</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 8 Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. №9 Закрепление техники упражнений с гантелями. №10 Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. №11 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. №12 Правила и назначение спортивных соревнований. №13 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. №14 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. №15 Методические основы производственной физической культуры. №16		<b>38</b>	

	Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. №17 Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. №18 Физическая культура и спорт - одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.		
Тема 3. Спортивные игры (по выбору).		<b>8</b>	
Тема 3.1 Баскетбол.	<b>Содержание материала</b>	<b>4</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №20 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №19 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физ. воспитания.	<b>4</b>	
Тема 3.2 Волейбол.	<b>Содержание материала</b>	<b>4</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №21 Совершенствование техники и тактики игры волейбол.	<b>4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №20 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	<b>4</b>	
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая	<b>Содержание материала</b>	<b>15</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>	<b>15</b>	

	<p>№22 Техника безопасности. Элементы атлетической гимнастики.</p> <p>№23 Стретчинг.</p> <p>№24 Дыхательная гимнастика.</p> <p>№25 Техника безопасности. Элементы легкой атлетики.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>№21 Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её места в системе физического воспитания студентов.</p> <p>№22 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>№23 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>№24 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	26	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия объектов физической культуры и спорта. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть 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:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные

и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, упор для ног, для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.

#### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://sport-men.ru/> <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- устный опрос, анализ практической работы; - самостоятельные работы; - выполнение нормативов; - дифференцированный зачет
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	