

**Областное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Свободинский аграрно-  
технический техникум им. К.К. Рокоссовского»**

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета (совета)  
Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОБПОУ  
«САТТ им. К.К. Рокоссовского»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Громаков  
Приказ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_

Среднее профессиональное образование

**Основная профессиональная образовательная  
программа подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих  
по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист  
сельскохозяйственного производства»  
на 2015-2016 учебный год (на 2015 календарный  
год)  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине «Физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Организация-разработчик: областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Свободинский аграрно-технический техникум им. К.К. Рокоссовского»

Разработчик: Грешилов Н.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.03 Автомеханик.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

**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 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 343 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 232 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 111 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	343
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	232
в том числе:	
практические занятия	222
контрольные работы	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	111
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>I курс</b>		
<b>Раздел 1.</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в ПУ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	3
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Специальные беговые упражнения на скорость.	3	
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.	3	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	5	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	3	
	Сдача контрольных нормативов	1	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	3
	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров.	1	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Совершенствование физических качеств в беге	4	
	Обучение техники высокого старта, стартовый разгон.	4	
	Развитие скоростной выносливости в беге	4	
	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	2	
	Сдача контрольных нормативов	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	3	
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений»	55	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	2,3
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1	
	Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2	
	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	2	
	Элементы тактики лыжных гонок	2	
	Обучение правилам соревнований	1	
	Прохождение дистанции до 5 км.	9	
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
<b>Тема 5.1. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	3
	Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Разучивание техники стойки на руках.	3	
	Совершенствование техники кувырков	3	
	Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях.	3	

	Совершенствование акробатических элементов в комбинации.	3	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 6.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	3	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	4	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	6	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	6	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	4	
<b>Тема 6.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	4	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	6	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	7	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	6	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Итого:	121	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>II курс</b>		
<b>Раздел 1.</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в ПУ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Основы методики	1	1,2



	самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	3
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Специальные беговые упражнения на скорость.	3	
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.	4	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	4	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции	3	
	Сдача контрольных нормативов	1	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	3
	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Совершенствование физических качеств в беге	4	
	Обучение техники высокого старта, стартовый разгон.	3	
	Развитие скоростной выносливости в беге	4	
	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	3	
	Сдача контрольных нормативов	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	5	
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	5	

	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений»	56	
	Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	2,3
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1	
	Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2	
	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	1	
	Элементы тактики лыжных гонок	1	
	Обучение правилам соревнований	1	
	Прохождение дистанции до 5 км.	3	
<b>Раздел 5</b>	<b>Акробатика</b>		
<b>Тема 5.1. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	3
	Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Разучивание техники стойки на руках.	2	
	Совершенствование техники кувырков.	2	
	Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях.	3	
	Совершенствование акробатических элементов в комбинации.	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 6.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	1,2
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	1,2

	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	3	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	4	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	6	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	6	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	4	
<b>Тема 5.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	1,2
	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	5	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	6	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	6	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	6	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Итого:	111	
	Всего:	232	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru)
2. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru)
3. [www.kn.kture.kharkov/ua](http://www.kn.kture.kharkov/ua)
4. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru)

## 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; Тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог