

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕРГАЧЕВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ЛИЦЕЙ»**

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК. 00. Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования

35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства,

технологического профиля

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

п. Советский, 2020г.

Программа учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства**, технологического профиля (Приказ Минобрнауки РФ от 02.08.2013 № 855)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

Разработчик:

Жакупов Амангельды Сунгатович, преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

Рецензент:

Игликов Касим Индусович, директор Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

ОДОБРЕНА

Методической комиссией Протокол № 1

от «27» 08 2020 г.

Председатель МК

(подпись)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

/ Е.В. Загородников/

(подпись)

(Ф.И.О.)

«31» 08 2020 г.

ОДОБРЕНО

педагогическим Советом ГБПОУ СО «ДАЛ» к использованию в учебном процессе по профессии **35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства**,

Протокол № 6 «31» 08 2020 г.

Содержание

	С.
1.Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.Условия реализация учебной дисциплины	15
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» – является частью ППКРС СПО по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ФК. 00 Физическая культура.

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.

Вариативная часть *непредусмотрено*

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (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 учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
зачеты	
Практические занятия	98
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел №1 Легкая атлетика	1	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	1	2
		ВСП №1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	1	
	2	Основы здорового образа жизни.	1	2
		ВСП № 2 Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.	1	
	3	Основы техники бега на короткие дистанции.	1	
		ВСП №3 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	4	Техника низкого старта.	1	
		ВСП № 4 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	5	Старты и стартовые ускорения.	1	
		ВСП № 5 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	6	Бег по дистанции.	1	
		ВСП № 6 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	7	Финиширование.	1	
		ВСП № 7 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	8	Специальные упражнения.	1	
		ВСП № 8 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
9	Техника бега на средние дистанции.	1		

	ВСП № 9 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
10	Техника бега длинные дистанции.	1	
	<i>ВСП № 10</i> Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
11	Старт.	1	
	ВСП № 11 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
12	Бег по дистанции.	1	
	<i>ВСП № 12</i> Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
13	Прохождение поворотов (работа рук, стоп)	1	
	ВСП № 13 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
14	Финишный бросок.	1	
	<i>ВСП № 14</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
15	Специальные упражнения.	1	
	ВСП № 15 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
16	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»)	1	
	<i>ВСП № 16</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
17	Техника разбега.	1	
	ВСП № 17 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
18	Отталкивание.	1	
	<i>ВСП № 18</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
19	Переход через планку.	1	
	ВСП № 19 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
20	Приземление.	1	

	<i>ВСП № 20</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
21	Способы прыжков в длину.(«согнув ноги», «прогнувшись»)	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 21</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
22	Совершенствование прыжков в длину.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 22</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
23	Техника разбега.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 23</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
24	Отталкивание.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 24</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
25	Полёт.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 25</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
26	Приземление.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 26</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
27	Техника безопасности при метании.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 27</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
28	Основы техники метания.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 28</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
29	Держание гранаты, разбег.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 29</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	<i>1</i>	
30	Совершенствование техники метания.	<i>1</i>	
	<i>ВСП № 30</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	

Раздел №2 Спортивные игры Баскетбол	31	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты.	1	
		ВСП № 31 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	32	Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещения, остановок.	1	
		ВСП №32 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	33	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу.	1	
		ВСП № 33 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	34	Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху.	1	
		ВСП № 34 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	35	Передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу.	1	
		ВСП № 35 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	36	Передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	1	
		ВСП № 36 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	37	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.	1	
		ВСП № 37 Отработка штрафных бросков.	1	
	38	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
		ВСП № 38 Отработка штрафных бросков.	1	

39	Обводка с изменением направления; с изменением скорости.	1	
	ВСП № 39 Отработка штрафных бросков.	1	
40	Обводка с поворотом и переводом мяча.	1	
	ВСП № 40 Отработка штрафных бросков.	1	
41	Техника штрафных бросков.	1	
	ВСП № 41 Отработка штрафных бросков.	1	
42	Подготовка к броску.	1	
	ВСП № 42 Отработка штрафных бросков.	1	
43	Бросок техника работы рук.	1	
	ВСП № 43 Отработка штрафных бросков.	1	
44	Бросок техника работы ног.	1	
	ВСП № 44 Отработка штрафных бросков.	1	
45	Техника защиты: техника передвижений(стройка, ходьба, прыжки, остановки, повороты).	1	
	ВСП № 45 Отработка штрафных бросков.	1	
46	Техника овладения мечом и противодействия(выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)	1	
	ВСП № 46 Отработка штрафных бросков.	1	
47	Тактика нападения:(индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча)	1	
	ВСП № 47 Отработка штрафных бросков.	1	
48	Тактика нападения групповые (взаимодействия двух и трёх игроков)	1	
	ВСП № 48 Отработка штрафных бросков.	1	
49	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	

	ВСП № 49 Отработка штрафных бросков.	1	
50	Значение техники игры.	1	
	ВСП № 50 Отработка штрафных бросков.	1	
51	Значение правил судейства.	1	
	ВСП № 51 Отработка штрафных бросков.	1	
52	Выполнение техники поворотов, приёма и передачи мяча.	1	
	ВСП № 52 Отработка штрафных бросков.	1	
53	Техника штрафных бросков, ведение мяча.	1	
	ВСП № 53 Отработка штрафных бросков.	1	
54	Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость.	1	
	ВСП № 54 Отработка штрафных бросков.	1	
55	Развитие основных физических качеств баскетболистов: выносливость, прыгучесть, сила.	1	
	ВСП № 55 Отработка штрафных бросков.	1	
56	Знание методики индивидуального подхода двигательных качеств.	1	
	ВСП № 56 Отработка штрафных бросков.	1	
57	Два шага бросок в кольцо, штрафной бросок.(зачёт)	1	
	ВСП № 57 Отработка штрафных бросков.	1	
58	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки.	1	
	ВСП № 58 Отработка штрафных бросков.	1	
59	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.	1	
	ВСП № 59 Отработка штрафных бросков.	1	

60	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	1	
	<i>ВСП № 60</i> Отработка штрафных бросков.	1	
61	Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
	<i>ВСП № 61</i> Отработка штрафных бросков.	1	
62	Приемы и передачи мяча в парах.	1	
	<i>ВСП № 62</i> Отработка штрафных бросков.	1	
63	Приёмы и передачи с увеличением числа мячей.	1	
	<i>ВСП № 63</i> Отработка штрафных бросков.	1	
64	Совершенствование техники нижней подачи мяча.	1	
	<i>ВСП № 64</i> Отработка штрафных бросков.	1	
65	Совершенствование техники прямой подачи мяча.	1	
	<i>ВСП № 65</i> Отработка штрафных бросков.	1	
66	Совершенствование боковой подачи мяча.	1	
	<i>ВСП № 66</i> Отработка штрафных бросков.	1	
67	Стойка во время подачи ,работа рук и ног.	1	
	<i>ВСП № 67</i> Отработка штрафных бросков.	1	
68	Стойка во время верхней прямой подачи.	1	
	<i>ВСП № 68</i> Отработка штрафных бросков.	1	
69	Работа рук и ног во время верхней прямой подачи.	1	
	<i>ВСП № 69</i> Отработка штрафных бросков.	1	
70	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	
	<i>ВСП № 70</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	

Мини-футбол	71	Совершенствование тактики игры в защите и нападении(подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом)	1	
		ВСП № 71 Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	72	Знание тактики игры в защите и нападении; технику игры; правил судейства;	1	
		ВСП № 72 Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	73	Приемы передачи мяча ; выполнение нижней прямой и боковой ,верхней прямой подачи.	1	
		ВСП № 73 Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	74	Судейство в волейболе ; правила соревнований ; судьи, бригада судей, жесты судей.	1	
		ВСП № 74Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	75	Техника и тактика игры.	1	
		ВСП № 75Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	76	Совершенствование игры в волейболе.(зачёт)	1	
		ВСП№ 76Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	77	ТБ при игре в мини - футбол.	1	
		ВСП № 77 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
	78	Выполнение упражнений по катящемуся, летящему мячу средней частью подъёма ноги, носком.	1	

	ВСП № 78 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
79	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	1	
	ВСП № 79 Отработка приёмов жонглирования мяча ВСП № 77 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
80	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	1	
	ВСП № 80 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
81	Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	1	
	ВСП № 81 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
82	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1	
	ВСП № 82 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
83	Выполнение специальных беговых упражнений.	1	
	ВСП № 83 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
84	Выполнение упражнений с отбором мяча ,обманных движений.	1	
	ВСП № 84 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
85	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	ВСП № 85 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
86	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1	
	ВСП № 86 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
87	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, головой.	1	
	ВСП № 87 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
88	Выполнение упражнения с передачей мяча.	1	
	ВСП № 88 Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
89	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передачи мяча в парах , тройках на	1	

ППФП		месте и в движении, игра в "квадрат"		
		<i>ВСП № 89</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	90	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	<i>1</i>	
		<i>ВСП №90</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	91	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 91</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	92	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах ,тройках на месте и в движении.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 92</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	93	Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 93</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	94	Кросс 3000м.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 94</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
	95	Отжимание в упоре лёжа.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 95</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
	96	Кросс 1000 м по пересечённой местности.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 96</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
	97	Эстафетный бег 4x100 м.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 97</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
	98	Развитие силовых качеств.	<i>1</i>	
		<i>ВСП № 98</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
99	Скоростно-силовые качества.	<i>1</i>		
	<i>ВСП № 99</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>		

	100	Дифференцированный зачёт.	<i>1</i>	
		<i>ВСП№ 100</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
Всего:			200	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии:

- спортивный зал, спортивная площадка.
- спортивный инвентарь.
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2 Учебная литература :

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник студ.учреждения сред. проф. образования - М., 2017г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины осуществляется в форме сдачи студентами контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; В общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- демонстрация навыков выполнения упражнений - демонстрация навыков ведения оздоровительных комплексов упражнений.	Наблюдение в ходе выполнения упражнений; Дифференцированный зачёт Оценка результатов самостоятельной работы

Гепалов Александр Алексеевич.

преподаватель физической культуры

ГБПОУ СО «Дергачевского агропромышленного лицея»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по профессии среднего профессионального образования

35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства,

технологического профиля

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования