

## **АННОТАЦИЯ**

### **К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ПРОФЕССИИ 35.01.13 ТРАКТОРИСТ-МАШИНИСТ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом ФГОС СПО по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

#### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины 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.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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).

В ходе освоения учебной дисциплины формируются **личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том

числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 7

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности**

ЛР 13 Реализация технологий производства продукции растениеводства.

ЛР 14 Обеспечение безопасности движения и решение профессиональных задач посредством применения нормативно-правовых документов.

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 16 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 17 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

ЛР 19 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 20 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21 Проявляющий ценностное к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

#### **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)**

ЛР 22 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.

ЛР 23 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

#### **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**

ЛР 24 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 25 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 26 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

#### **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса**

ЛР 27 Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 28 Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).

ЛР 29 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.

ЛР 30 Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа работника сельского хозяйства.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 80                        |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 40                        |
| Теоретические занятия                                   | 2                         |
| Практические занятия                                    | 38                        |

|                                                    |                                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| в том числе:                                       |                                   |
| практические работы                                | -                                 |
| контрольные работы                                 | -                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> | <b>40</b>                         |
| Итоговая аттестация в форме                        | <b>дифференцированного зачета</b> |

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края  
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для профессии: 35.01.13 Тракторист - машинист сельскохозяйственного**  
**производства**

2020 г.

РАССМОТРЕНА

Методической комиссией  
профессиональных дисциплин  
Председатель МК

М.Г. Пономарева  
«30» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор  
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

Н.Н. Белова

«31» августа 2020 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Рабочая 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, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 740 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г., регистрационный № 29506 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);

Укрупненная группа 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

**Организация разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»  
(далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

**Разработчики:**

Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК УТМиПТ

Р.Р. Ионов

Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

И. А. Ярец

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК  
УТМиПТ

В.С. Никулина

**Рецензенты:**

преподаватель физ. кул. ФК. 00

ГБПОУ КК УТМ и ПТ

Генеральный директор М.В.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

|           |                                                                           |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                         | <b>10</b> |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>11</b> |

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

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом ФГОС СПО по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины 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.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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).

В ходе освоения учебной дисциплины формируются **личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 7

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности**

ЛР 13 Реализация технологий производства продукции растениеводства.

ЛР 14 Обеспечение безопасности движения и решение профессиональных задач посредством применения нормативно-правовых документов.

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 16 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 17 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

ЛР 19 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 20 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21 Проявляющий ценностное к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

**Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)**

ЛР 22 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.

ЛР 23 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

**Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**

ЛР 24 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 25 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 26 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

**Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса**

ЛР 27 Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 28 Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).

ЛР 29 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.

ЛР 30 Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа работника сельского хозяйства.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><u>Объем часов</u></b> |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 80                        |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 40                        |
| Теоретические занятия                                   | 2                         |
| Практические занятия                                    | 38                        |
| в том числе:                                            |                           |
| практические работы                                     | -                         |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| контрольные работы                                                 | -         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | <b>40</b> |
| Промежуточная аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b> |           |

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

| Наименование разделов и тем                                                                | max | Обязательная аудиторная учебная нагрузка |                             |                             |                            |                              | СРС |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|-----|
|                                                                                            |     | Всего                                    | В т.ч. практические занятия |                             |                            |                              |     |
|                                                                                            |     |                                          | всего                       | в том числе                 |                            |                              |     |
|                                                                                            |     |                                          |                             | практич<br>еские<br>занятия | практиче<br>ские<br>работы | Теоретичес<br>кие<br>занятия |     |
| Введение                                                                                   | 2   | 2                                        | 2                           | -                           | -                          | 2                            | -   |
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                | 26  | 26                                       | 26                          | 26                          | -                          | -                            | 30  |
| Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний                                        | 13  | 13                                       | 13                          | 13                          | -                          | -                            | 15  |
| Тема 1.2. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика                                   |     | 13                                       | 13                          | 13                          | -                          | -                            | 15  |
| Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры.                                                    | 11  | 11                                       | 11                          | 11                          | -                          | -                            | 10  |
| Тема 2.1. Виды спорта. Спортивные игры.                                                    | 11  | 11                                       | 11                          | 11                          | -                          | -                            | 10  |
| Дифференцированный зачет: за курс обучения по учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура | 1   | 1                                        | 1                           | 1                           | -                          | -                            | -   |
| Итого:                                                                                     | 40  | 40                                       | 40                          | 38                          | 0                          | 2                            | 40  |

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

| Коды формируемых компетенций                                     | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Уровень освоения |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3           |                  |
| <b>Введение</b><br>ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 7,<br>ОК 8<br>ЛР 1-30 | Введение: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br>Основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           | 2                |
| <b>Раздел 1.</b>                                                 | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>26</b>   |                  |
|                                                                  | <b>Практические занятия;</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                  |
|                                                                  | <b>Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>13</b>   |                  |
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8<br>ЛР 1-30                  | Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Знание методов здоровьесберегающих технологий.<br>Знание и применение методики активного отдыха.<br>Простейшие упражнения на освоение «Дыхательной гимнастики» по методике Лобановой-Поповой.<br>Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н.<br>Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания.<br>Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.<br>Физические упражнения для грудного отдела позвоночника.<br>Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника.<br>Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.<br>Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. |             | 2                |
|                                                                  | <b>Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>13</b>   |                  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                  | <p>Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапецевидной мышцы.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц шеи.</p> <p>Развитие силы мышц спины и груди с помощью штанги.</p> <p>Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера.</p> <p>Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины.</p> <p>Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата.</p> <p>Кувырок вперед, назад.</p> <p>Подъем с переворотом на перекладине.</p> <p>Подъем ног на высоте перекладины, упражнения на тренажере.</p> <p>Зачет, сдача контрольных нормативов.</p> |           | 2        |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Виды спорта. Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>11</b> |          |
|                  | <b>Тема 2. 1 Виды спорта. Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |          |
| ОК 2             | Футбол. Обводка противников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
| ОК 3             | Футбол. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | 2        |
| ОК 6             | Футбол. Удар по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |
| ОК 7             | Футбол. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |          |
| ОК 8             | Баскетбол. Ведение мяча Броски мяча с точек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |          |
| ЛР 1-30          | Баскетбол. Выполнение штрафных бросков: 5 серий по 2 броска.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
|                  | Баскетбол. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
|                  | Волейбол. Подача мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |
|                  | Волейбол. Нападающий удар и блокирование мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
|                  | Волейбол. Тактика нападения и защиты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |
|                  | Волейбол. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |          |
|                  | <b>Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b>  | <b>3</b> |
|                  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>40</b> |          |
|                  | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>38</b> |          |
|                  | Теоретических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |          |
|                  | <i>в том числе:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |
|                  | практические работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -         |          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура реализуется при наличии универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

##### **Спортивное оборудование:**

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные;
- щиты: баскетбольные;
- ворота: футбольные, мини футбол;
- корзины: баскетбольные;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка, секундомеры;
- дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2015

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся уровень усвоения знаний и умений, позволяющих формировать общие компетенции.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, знания) |                          |                                                                                                                                | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                          |                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| ОК<br>2,3,<br>6,7,<br>8<br>ЛР<br>1-30             | У1                       | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <b>Текущий контроль</b> практические занятия<br><b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания<br><b>Промежуточный контроль</b> зачеты, дифференцированный зачет               |
|                                                   | <b>Усвоенные знания:</b> |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
|                                                   | 31                       | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | <b>Текущий контроль знаний:</b> устный (фронтальный) опрос<br><b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания<br><b>Промежуточный контроль</b> Зачеты, дифференцированный зачет |
|                                                   | 32                       | Основы здорового образа жизни.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                                                      | Возраст, лет | Оценка          |           |                |                 |           |               |
|------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------|----------------|-----------------|-----------|---------------|
|      |                        |                                                                                                                                    |              | Юноши           |           |                | Девушки         |           |               |
|      |                        |                                                                                                                                    |              | 5               | 4         | 3              | 5               | 4         | 3             |
| 1    | Скоростные             | Бег 30 м, с                                                                                                                        | 16           | 4,4             | 5,1—4,8   | 5,2            | 4,8             | 5,9—5,3   | 6,1           |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | выше 4,3        | 5,0—4,7   | ниже 5,2       | выше 4,8        | 5,9—5,3   | ниже 6,1      |
| 2    | Координационные        | Челночный бег 310 м, с                                                                                                             | 16           | 7,3<br>выше     | 8,0—7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше   | 9,3—8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 7,2             | 7,9—7,5   | 8,1            | 8,4             | 9,3—8,7   | 9,6           |
| 3    | Скоростно силовые      | Прыжки в длину с места, см                                                                                                         | 16           | 230<br>и выше   | 195—210   | 180 и<br>ниже  | 210<br>и выше   | 170—190   | 160<br>и ниже |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 240             | 205—220   | 190            | 210             | 170—190   | 160           |
| 4    | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                                                                                  | 16           | 1500<br>и выше  | 1300—1400 | 1100<br>и ниже | 1300<br>и выше  | 1050—1200 | 900<br>и ниже |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 1500            | 1300—1400 | 1100           | 1300            | 1050—1200 | 900           |
| 5    | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                                | 16           | 15 и<br>выше 15 | 9—12      | 5<br>и ниже    | 20<br>и выше    | 12—14     | 7 и<br>ниже   |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           |                 | 9—12      | 5              | 20              | 12—14     | 7             |
| 6    | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше    | 8—9       | 4 и<br>ниже 4  | 18 и<br>выше 18 | 13—15     | 6<br>и ниже   |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 12              | 9—10      |                |                 | 13—15     | 6             |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты                                                                                                                                                | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                      | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                                                                                                                               | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                      | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                       | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                                                                       | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)                                                                            | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)                                                                                  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег<br>3х10 м (с)                                                                                                | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания пе-<br>рекладины (количество раз)                                                                               | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10<br>баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|                                                                                                                                                   |       |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                            | 11,00 | 13,00 | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                    | 190   | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8     | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест —- подтягивание на низкой<br>перекладине (количество раз)                                                                         | 20    | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег<br>3х10 м (с)                                                                                             | 8,4   | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5  | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики<br>- производственной гимнастики<br>- релаксационной гимнастики (из 10<br>баллов) | до 9  | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.