

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО
ПРОФЕССИИ 35.01.14 МАСТЕР ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И
РЕМОНТУ МАШИННО-ТРАКТОРНОГО ПАРКА

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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

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

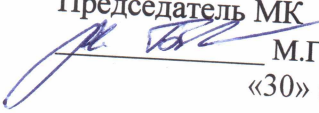
в том числе:	
практические работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированного зачета

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: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и
ремонту машинно-тракторного парка

2022 г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК


М.Г. Понамарева
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБПОУ КК УТМ и ПТ


Н.Н. Белова
«31» августа 2022 г.



РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 110800.04 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 709 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г, регистрационный № 29550 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);

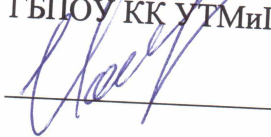
Укрупненная группа 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация разработчик:

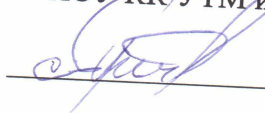
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий» (далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

Разработчики:

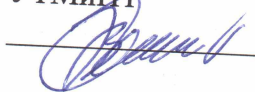
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМиПТ


Р.Р. Ионов

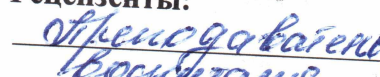
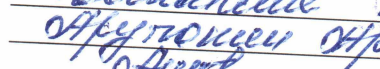
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМ и ПТ


И. А. Ярец

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК
УТМиПТ


В.С. Никулина

Рецензенты:













СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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

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

в том числе:	
практические работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 еские занятия	практиче ские работы	Теоретичес кие 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	
Введение ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 1-30	Введение: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	26	
	Практические занятия;		
	Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний	13	
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-30	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Знание методов здоровьесберегающих технологий. Знание и применение методики активного отдыха. Простейшие упражнения на освоение «Дыхательной гимнастики» по методике Лобановой-Поповой. Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н. Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания. Физические упражнения для шейного отдела позвоночника. Физические упражнения для грудного отдела позвоночника. Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника. Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		2
	Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика	13	

	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапециевидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц шеи. Развитие силы мышц спины и груди с помощью штанги. Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера. Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины. Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата. Кувырок вперед, назад. Подъем с переворотом на перекладине. Подъем ног на высоте перекладины, упражнения на тренажере. Зачет, сдача контрольных нормативов.		2
Раздел 2.	Виды спорта. Спортивные игры.	11	
	Тема 2. 1 Виды спорта. Спортивные игры.	10	
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.		
	Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура.	1	3
	Итого	40	
	практические занятия	38	
	Теоретических занятий	2	
	<i>в том числе:</i>		
	практические работы	-	