

Министерство образования и науки Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

по профессии

23.01.06 МАШИНИСТ ДОРОЖНЫХ И СТРОИТЕЛЬНЫХ МАШИН

Канск, 2023г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
гуманитарного цикла
Протокол № 4 от 16 июня 2023г.
Председатель методической комиссии
 О.С. Мельникова,
« 16 » 2023 г.

Разработана на основе ФГОС СПО по
профессии 23.01.06 Машинист
дорожных и строительных машин

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по учебной работе
 О.А. Рейнгардт
« 01 » 2023 г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А.А. Почитальновым

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина является самостоятельным разделом профессионального цикла учебного плана по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часа;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
написание рефератов	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме зачёта (3 семестр), дифференцированного зачета (4 семестр)	

2.2 Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика (16 ч.)

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
- меры предупреждения травм.

уметь:

- выполнить учебные нормативы;
- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

Раздел 2. Баскетбол (12 ч.)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска,

накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы

Раздел 3. Волейбол (12 ч.)

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

2.3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности студентов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разгон	Содержание		
	1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта.		2
	2. Овладение техникой прыжка челночного бега		2
	3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разгона Совершенствование техники финиширования Бег 100м на результат Челночный бег 3x10 на результат	4	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа:	-		
Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	Содержание		
	1. Овладение техникой прыжка в длину с места		2
	2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		2
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Совершенствование техники прыжковых упражнений Прыжок в длину с места на результат Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.3 Метание гранаты.	Содержание		
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		2
	2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3. Обучение технике метания гранаты.		2
	4. Правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Совершенствование техники метания гранаты с места Совершенствование техники метания гранаты с разбега Метание гранаты на результат.	3	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание		
	1. Овладение техникой бега по дистанции.		2
	2. Овладение техникой метания гранаты		2
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Совершенствование бега на дистанции Совершенствование техники переменного бега Выполнение КН.: 1000 метров Выполнение КН.: 3000 метров	5	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
	Раздел 2. Баскетбол		12
Тема 2.1. Техника владения мячом	Содержание		
	1. Овладение техникой приемов в баскетболе.		2
	2. Овладение техникой выполнения общих физических упражнений.		2

	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
		Зачёт	1	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Совершенствование техники выполнения финтов, передач мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2	
		Самостоятельная работа	-	
		Контрольные работы	-	
Тема 2.2. Тактика командных действий в защите		Содержание		
	1.	Овладение тактикой командных действий в защите прессингом.		2
	2.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	3.	Овладение техникой выполнения специальных физических упражнений.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Обучение технике зонного прессинга. Совершенствование техники зонного прессинга. Совершенствование техники накрывания мяча.	3	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.3. Тактика командных действий в нападении		Содержание		
	1.	Овладение техникой командных действий в нападении.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок.		3
	3.	Овладение техническими элементами баскетбола в учебной игре.		3
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.	3	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.4. Совершенствование		Содержание		
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3

техники владения баскетбольным мячом	2.	Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
	3.	Овладение техническими элементами баскетбола в учебной игре.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра с заданиями.		3	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа.		-	
Раздел 3. Волейбол			12	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Овладение техникой выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		2
	3.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения.		2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа		-		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание			
	1.	Овладение техникой подачи мяча.		2
	2.	Техника владения мячом в учебной игре.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, Учебная игра с заданиями.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		-	

Тема 3.3 . Техника прямого нападающего удара	Содержание			
	1.	Овладение техникой нападающего удара.		2
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники нападения и защиты в игровой ситуации.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Тест: передача мяча над собой снизу, сверху. Тест: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с заданием.		5	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа		-		
Дифференцированный зачёт			1	
		Итого	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к условиям реализации преподавания учебной дисциплины

Спортивный комплекс	
Раздевальные	
Основное оборудование	
	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Универсальный спортивный зал	
Основное оборудование	
	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном
	Стеллаж для инвентаря
Спортивные игры	
	Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)
	Защитная сетка на окна
	Кольцо баскетбольное
	Сетка баскетбольная
	Ферма для щита баскетбольного
	Щит баскетбольный
	Мяч баскетбольный
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
	Насос для накачивания мячей
	Жилетка игровая
	Щитки футбольные
	Перчатки вратарские
	Свисток

	Секундомер
	Система для перевозки и хранения мячей
	Конус с втулкой, палкой и флажком
Дополнительное вариативное оборудование	
	Стеновые протекторы
Общефизическая подготовка	
Основное оборудование	
	Скамейка гимнастическая универсальная
	Мат гимнастический прямой
	Мост гимнастический подкидной
	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
	Бревно гимнастическое тренировочное
	Стенка гимнастическая
	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
	Перекладина навесная универсальная
	Брусья навесные для гимнастической стенки
	Брусья гимнастические параллельные
	Брусья гимнастические разновысокие
	Кольца гимнастические
	Козел гимнастический
	Конь гимнастический (с ручками) маховый
	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
	Тумба прыжковая атлетическая
	Доска навесная для гимнастической стенки
	Тренажер навесной
	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
	Консоль пристенная для канатов и шестов
	Канат для лазания
	Скакалка

	Мяч набивной (медбол)
	Степ платформа
	Снаряд для функционального тренинга
	Дуги для подлезания
	Коврик гимнастический
	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)
	Стойка для бодибаров
Дополнительное вариативное оборудование	
	Шест для лазания
	Стойка баскетбольная
Легкая атлетика	
Основное оборудование	
	Стойки для прыжков в высоту
	Планка для прыжков в высоту
	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
	Дорожка гимнастическая
	Дорожка для прыжков в длину
	Мяч для метания
	Щит для метания в цель навесной
	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский
	Палочка эстафетная
	Комплект гантелей
	Комплект гирь
	Нагрудные номера
Подвижные игры и спортивные мероприятия	
Основное оборудование	
	Набор для подвижных игр (в сумке)
	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)
	Комплект судейский (в сумке)

	Музыкальный центр
Кабинет учителя физической культуры	
Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
	Стол с ящиками для хранения/тумбой
	Кресло офисное
	Шкаф для одежды
	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (применение осуществляется в соответствии с приказом N 822н)
Технические средства	
Основное оборудование	
	Персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)
	Многофункциональное устройство/принтер
Снарядная	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование	
	Стеллаж для лыж
	Лыжный комплект
	Шкаф для сушки лыжных ботинок
	Флажки для разметки лыжной трассы
	Нагрудные номера
Основное оборудование	
	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
	Комплект для настольного тенниса
	Стойки для бадминтона
	Набор для бадминтона (в чехле)
	Тележка для перевозки матов
	Мат гимнастический складной
	Комплект поливалентных матов и модулей

	Обруч гимнастический
	Упоры для отжиманий
	Канат для перетягивания
	Граната спортивная для метания
	Пьедестал разборный
	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом N 822н)
	Часы с пульсометром и шагомером
	Грабли для песка
	Рулетка
	Стеллаж для инвентаря
	Шкаф-локер для инвентаря
	Набор для игры в шахматы
	Набор для игры в шашки
	Шахматные часы

Волейбол	
	Антенны с карманом для сетки
	Вышка судейская универсальная
	Мяч волейбольный
	Протектор для волейбольных стоек
	Сетка волейбольная
	Стойка волейбольная универсальная
	Тренажер для волейбола
Легкая атлетика	
	Брусок для отталкивания
	Граната спортивная для метания
	Диск легкоатлетический
	Дорожка для разбега
	Зона приземления для прыжков

	Линейка для прыжков в длину
	Метательный снаряд
	Мяч малый для метания
	Планка для прыжков в высоту
	Стартовая колодка легкоатлетическая
	Стойка для прыжков в высоту
Настольный теннис	
	Ракетка для настольного тенниса
	Сетка
	Стол теннисный любительский
	Стол теннисный профессиональный
	Тренировочный робот
	Табло для настольного тенниса перекидное
	Предметно-тематический стенд
Душевые и туалеты при спортивном комплексе	
Основное оборудование/Дополнительное вариативное оборудование	
	Педальное ведро
	Держатель для туалетной бумаги
	Сиденье для унитаза
	Электросушилка для рук/Держатель для бумажных полотенец/Диспенсер бумажных полотенец
	Диспенсер для мыла

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL:<https://book.ru/books/951356>. - Текст: электронный.

Электронные образовательные ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
7. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
8. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр

2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Сгибание рук в упоре	15	12	10
7. Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
--------	-------	---------

	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	5
3	10	5