

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко
«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

профессия 23.01.09 Машинист локомотива

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. № 703, зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный N 29697 по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.01.09 Машинист локомотива.

Рассмотрена на заседании ПЦК предметно – цикловой комиссии общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности,

протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Сваткова Н.В./

Организация–разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса» (далее – ГАПОУ ТО «ТКТТС»).

Разработчик: Зотин А.М., преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.09 Машинист локомотива** специальности, входящей в состав укрупненной группы профессий, специальностей и направлений подготовки: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательным разделом основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.09 Машинист локомотива.

Учебная дисциплина обеспечивает формирование личностных результатов программы воспитания, профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.09 машинист локомотива.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ЛР, ОК и ПК:

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.

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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ЛР, ОК, ПК,	Умения	Знания
ЛР 9 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	62
теоретические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
<i>Промежуточная аттестация 1 семестр – зачет, 2,3 семестр - дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Ведение	Содержание учебного материала: Инструктаж по ТБ. Введение. ЗОЖ – основа жизни. Самостоятельная работа Изучение материал по теме «ЗОЖ – основа жизни»	2 2 2	 ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: В том числе, практические занятия: Бег на короткие и средние дистанции. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега с низкого старта. Закрепление техники бега с низкого старта. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники бега с высокого старта. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа Отработка упражнений	10 10 2 2 2 2 11	 ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала: Техника игры в волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. В том числе, практические занятия: Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад. Техника игры в защите. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Учебно-тренировочная игра. Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Эстафеты. Сдача нормативов. Самостоятельная работа Отработка упражнений	10 2 8 2 2 2 2 11	 ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Раздел 2.	Содержание учебного материала:	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Спортивные игры. Баскетбол.	В том числе, практические занятия:	6	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ведения мяча, передачи, приема мяча. Совершенствование бросков мяча в кольцо.		
	Совершенствование тактики игры в баскетбол.		
	Сдача нормативов по баскетболу. Штрафные броски.		
	Самостоятельная работа Отработка упражнений	7	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	4	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	В том числе, практические занятия:	4	
	Развитие силовых качеств. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Комплексное развитие мышц. Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса).	2	
	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой. Сдача контрольного норматива. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа Отработка упражнений	4	
2 семестр			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	8	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Развитие силовых качеств. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	В том числе, практические занятия:	6	
	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
	Бросок набивного мяча. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места.	2	
	Самостоятельная работа	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Отработка упражнений		
Раздел 5. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	
	В том числе, практические занятия:	6	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Развитие силовых качеств. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на снарядах	2	
	Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса).	2	
	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Отработка упражнений		
Раздел 6. Мини-футбол.	Содержание учебного материала:		
	Передачи и остановки мяча. Мини-футбол – как вид спорта.	2	
	В том числе, практические занятия:	6	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	2	
	Игра вратаря и удары по воротам. Технические упражнения в отбивании кулаком, в падении.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа	7	
	Отработка упражнений		
	3 семестр		
	Содержание учебного материала:		
Введение	В том числе, практические занятия:	2	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Инструктаж по ТБ. Введение. ЗОЖ – основа жизни.	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Отработка упражнений		
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	6	
	Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		ЛР 9, ОК 2, ОК 3,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	В том числе, практические занятия:	6	ОК 6, ОК 7
	Бег на короткие и средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа Отработка упражнений	6	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:	4	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника игры в волейбол. Техника игры в защите		
	В том числе, практические занятия:	4	
	Техника игры в волейбол.	2	
	Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа Отработка упражнений	4	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Содержание учебного материала:	4	
	Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Комплексное развитие мышц. Развитие силовых качеств.		
	В том числе, практические занятия:	4	
	Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса).		
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа Отработка упражнений	4	
Максимальная учебная нагрузка: Обязательная аудиторная учебная нагрузка: Самостоятельная работа:		140 70 70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Материально-техническое обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, теннисная комната, лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование лаборантской комнаты:

- пирамиды для лыж,
- лыжи с креплениями,
- лыжные палки,
- лыжные ботинки.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде образовательной организации имеются печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основные:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

Дополнительные:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
2. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 15.12.2021). - Текст: электронный
2. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный
3. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный
4. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Входной контроль: Тестирование по нормативам Промежуточный контроль: практическая работа. Контрольное тестирование по нормативам Итоговый: Дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана, – умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов.
ОК 3. Принимать решения в	– определение проблемы в	Наблюдение на

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	профессионально-ориентированных ситуациях, – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях	практических занятиях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– умение грамотно ставить и задавать вопросы, – способность координировать свои действия с другими участниками общения, – способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, наблюдение и оценка на практических занятиях.