

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебно-
производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина: ФК.00 Физическая культура

квалификация выпускника:

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава

16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов

12719 Кассир билетный

14621 Монтажник санитарно-технических систем и оборудования

19861 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии методическими рекомендациями ТОГИРРО «Профессиональная подготовка по рабочим профессиям» для профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации для лиц, обучающихся на базе основного общего образования без получения среднего общего образования.

Рассмотрена на заседании ПЦК профессионального цикла (отделение технологии железнодорожного транспорта),

протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

Председатель ПЦК _____ /Письмакова Е.Г./

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Сретенская Л.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации: 18540 Слесарь по ремонту подвижного состава, 16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов, 12719 Кассир билетный, 14621 Монтажник санитарно-технических систем и оборудования, 19861 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

1.2. Цель и планируемые результаты 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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.4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 204 |
| Обязательные аудиторные учебные занятия | 102 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 94 |
| Самостоятельная учебная работа | 102 |
| в том числе: | |
| Выполнение рефератов, презентаций | 34 |
| Общефизическая подготовка, специальные упражнения | 34 |
| Бег, беговые упражнения | 34 |
| Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированный зачёт | |

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (все занятия практические) | Объем часов | Уровень освоения | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|-------------|------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 26 | | О |
| Тема 1.1. | Содержание учебного материала | | | |
| Скоростная подготовка | 1.1.1 Беговые упражнения 1.1.2 бег100м. 1.1.3 челночный бег | 6 | 2 2 2 | ОК1-ОК ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |
| Тема 1.2. | Содержание учебного материала | | | |
| Кроссовая подготовка | 1.2.1 Бег с изменением направления движения 1.2.2 Бег с преодолением простейших препятствий 1.2.3 Длительный бег в равномерном темпе. Бег 3000 | 6 | 2 2 2 | ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала | | | |
| Словесная подготовка | 1.3.1. Подтягивание 1.3.2 Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой 1.3.3 Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу) | 6 | 2 2 2 | ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |
| Тема 1.4. | Содержание учебного материала | | | |
| Профессионально-прикладная подготовка | 1.4.1 Преодоление полосы препятствий 1.4.2 Бег по пересечённой местности 1.4.3 Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | 8 | 2 2 3 | ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |
| Раздел 2. | Самостоятельная работа Выполнение рефератов, презентаций Общезначимая подготовка, специальные упражнения Бег, беговые упражнения | 32 | 3 | |
| Тема 2.1. | Волейбол | 24 | | |
| Техника игры в нападении | Содержание учебного материала 2.1.1 Верхняя, нижняя, прямая подачи 2.1.2 Нападающий удар | 8 | 2 2 | ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | | | |
| Техника игры в защите | 2.2.1 Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа 2.2.2 Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны 2.2.3 Приём мяча после подачи 2.2.4 Блокирование | 8 | 2 2 2 2 | ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала | | | |
| Учебно-тренировочная игра. Тактика | 2.3.1 Упражнения по технике и тактике 2.3.2 Командные тактические действия в нападении 2.3.3 Тактические действия в защите | 8 | 3 3 3 | ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 ОК1-ОК8 |

| | | | | | |
|--|--|--|------------|---|---------|
| игры | 2.3.5 | Правила игры в волейбол, судейство | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 2.3.6 | Учебно-тренировочная игра | | 3 | ОК1-ОК8 |
| Самостоятельная работа: выполнение рефератов, презентаций, общефизическая подготовка, специальные упражнения | | | 20 | | |
| Раздел 3. | Баскетбол | | 32 | | |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| Тема 3.1. Техника нападения и техника защиты | 3.7.1 | Техника нападения | | | |
| | 3.7.2 | Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | 4 | 3 | ОК1-ОК8 |
| | 3.7.3 | Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | | 3 | ОК1-ОК8 |
| | 3.7.4 | Техники защиты | | 3 | ОК1-ОК8 |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| Тема 3.2. Учебно-тренировочные игры | 3.8.1. | Учебно- тренировочная игра | | 3 | ОК1-ОК8 |
| | 3.8.2. | Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | 6 | 3 | ОК1-ОК8 |
| Самостоятельная работа: реферат по темам, специальные упражнения | | | 10 | | |
| Раздел 4. | Атлетическая гимнастика (юноши) | | 10 | | |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| Тема 4.1. Развитие силовых качеств | 4.1.1 | Упражнения с гантелями | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.1.2 | Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса | 2 | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.1.3 | Статические упражнения. | | 2 | ОК1-ОК8 |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| Тема 4.2. Развитие силовой выносливости | 4.3.1 | Жим штанги лёжа | 2 | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.3.2 | Подъём гири 16кг. По длинному и короткому шкелу | | 2 | ОК1-ОК8 |
| Самостоятельная работа: реферат по темам, специальные упражнения | | | 20 | | |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| Тема 4.3. Комплексное развитие мышц на тренажёрах | 4.4.1 | Упражнения для брюшного пресса | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.2 | сгибание ног на тренажёре | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.3 | упражнения для мышц плечевого пояса | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.4 | упражнения для мышц бёдер | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.5 | становая тяга | 4 | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.6 | упражнения на гибкость, растяжка | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.7 | упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.8 | жим в упоре на тренажёре | | 2 | ОК1-ОК8 |
| | 4.4.9 | поднимание ног в упор на тренажёре | | 2 | ОК1-ОК8 |
| Самостоятельная работа: реферат по темам | | | 20 | | |
| Дифференцированный зачёт | | | 2 | | |
| Обязательная учебная нагрузка: | | | 102 | | |
| Максимальная учебная нагрузка: | | | 204 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2012.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2012.
13. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.
14. Леонова О.П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. — М., 2013. — 85с.
15. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. — М., 2013. — 275с.;
16. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013
17. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
18. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
19. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтисвич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.
20. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

Интернет – ресурсы:

1. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /
2. Всё для учителя физкультуры. — Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
3. .Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. — Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
4. .Физкультура в школе. — Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. — Режим доступа: www.fcior.edu.ru;
6. . Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
7. 7. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.
8. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»), www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|--|--|
| Умения: | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| Знания: | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> - перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |