

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

УТВЕРЖДЕНА:  
заместителем директора  
по учебно-производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

« 28 » 04 2021 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

профессия 23.01.01 Оператор транспортного терминала

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для профессий и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.01 Оператор транспортного терминала, утвержденного приказом № 700 Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин  
рекомендована к утверждению

Председатель ЦК  С.В. Истомина

Протокол №9 от «21» апреля 2021 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории  
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ФК.00 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.01 Оператор транспортного терминала

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07	<p>Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Способы решения профессиональных задач, методы объективной оценки качества принятых решений.</p> <p>Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Методы работы в коллективе</p> <p>Средства физической культуры для сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе	
практические занятия	46
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	46
промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> (2 семестр)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Первый семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в результате освоения элементов программы
<p><b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b></p> <p>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</p> <p>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие № 1 Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств</p> <p>Практическое занятие № 2 Выполнение тестов для определения состояния здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1. Подготовка тематического сообщения. СР № 2. Выполнение утренней гимнастики СР № 3. Выполнение комплекса на основные группы мышц</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие № 3 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.</p> <p>Практическое занятие № 4 Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p> <p>Практическое занятие № 5 Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 5. Выполнение комплекса упражнений на ноги СР № 6. Выполнение комплекса упражнений на руки</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие № 6 Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Практическое занятие № 7 Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.</p>	<p>14</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02 ОК03 ОК06 ОК07</p> <p>ОК 02 ОК03 ОК02 ОК07</p> <p>ОК 02 ОК03 ОК07</p>



Второй семестр		Первый семестр 34ч.с.р34	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Практические занятия</b>			
Тема 3.1. Волейбол	Практическое занятие № 18 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками		12
	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча		4
	Практическое занятие № 19 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 18. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации СР № 19. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы СР № 20. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости		6
	СР № 18. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации СР № 19. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы СР № 20. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости		2
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>		6
	Практическое занятие № 20 Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча		2
	Практическое занятие № 21 Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		2
	Практическое занятие № 22 Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 21. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 22 Выполнение комплекса упражнений на ноги СР № 23. Выполнение комплекса упражнений на руки		6
Тема 3.3 Контрольные нормативы	Практическое занятие № 23 Дифференцированный зачет		2
	<b>Второй семестр</b>		
	<b>Всего за год</b>		12ч.с.р.12ч
	<b>Итого</b>		46ч.с.р.46ч
			92



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- 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.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевич .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [текст] /под общ. ред. Г. В. Барчуковой.- М., Кнорус, 2015.-367 с. (электронный вариант, в свободном доступе, <http://b-ok.org/book/2718622/26df05>)

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. ЭБС «Издательства «Лань» договор 04/149 от 12.04.2017
6. ФЦИОР <http://fcior.edu.ru/> (информационный, практический, контрольный модуль)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работ № 1-8</p>

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет организовывать рабочее место</li> <li>- соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.</li> <li>- проводит самоанализ собственной деятельности.</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работ № 1-8
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-анализирует результаты выполненных практических работ.</li> <li>-формулирует вывод и проводит сравнение характеристик</li> <li>- проверяет правильность выбора метода решения поставленной задачи</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работах № 1-8
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняет различные роли в групповой игре.</li> <li>-выполняет порученную часть задания ответственно.</li> <li>-знает правила поведения на спортивных площадках, в общественных местах во время учебных занятий, тренировок и спортивных мероприятий;</li> <li>-анализирует свою деятельность на занятии</li> <li>-дает оценку членам команды</li> <li>- реагирует адекватно на замечания</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц;</li> <li>- соблюдает дисциплину</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работах № 1-8