


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

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель генерального директора  
ЗАО «Экспериментальная судовой верфь»

  
А.В.Бобырь  
«21» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

  
Н.Ф. Борзенко  
«22» апреля 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

23.01.01 Оператор транспортного терминала

Тюмень 2022

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

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Богдашова И.А. – методист ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

## 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 компетенции

Код	Наименование общих компетенций
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)
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
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.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>46</b>
в том числе	
практические занятия	46
самостоятельные работы	<b>46</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 02 ОК03 ОК06 ОК07
	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	2	
	Практическое занятие № 2 Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1. Подготовка тематического сообщения. СР № 2.Выполнение утренней гимнастики СР № 3.Выполнение комплекса на основные группы мышц	6 2 2 2	
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 02 ОК03 ОК02 ОК07
	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.	2	
	Практическое занятие № 4Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)	2	
	Практическое занятие №5 Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики	2	
	<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	6 2 2 2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 02 ОК03 ОК07
	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		
	Практическое занятие № 7 Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	2	
	<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. СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.	6 2 2 2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК02 ОК07
	Практическое занятие № 8Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
	Практическое занятие № 9Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	

	Практическое занятие № 10 Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы	2	OK07
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	6 2 2 2	
Тема 2.2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	6	
	Практическое занятие № 13 Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	2	OK07 OK 02 OK03
	Практическое занятие № 14 Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)	2 2	
	Практическое занятие № 15 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний оператора.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 14. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств СР № 15. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	6 2 2 2	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>	4	
	Практическое занятие № 16 Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.	2 2	OK07
	Практическое занятие № 17 Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 16. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	4 2 2	
<b>Первый семестр 34ч.,с.р34</b>			
<b>Второй семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	OK 02
Тема 3.1.	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	OK03

Волейбол	Практическое занятие № 18 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча	2	OK07 OK06
	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	<b>6</b> 2 2 2	
		<b>6</b>	
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 20 Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча	2	OK 02 OK03 OK06 OK07
	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	<b>6</b> 2 2 2	
	<b>6</b>		
Тема 3.3 Контрольные нормативы	Практическое занятие № 23 <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>92</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение обучения**

##### **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**

##### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017 (25) - Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (5)
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный - Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>, свободный - Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

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

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки. Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе.
ОК6 .Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 7.Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Демонстрирует свою гражданскую позицию при выполнении практических работ	Устный опрос, экспертное наблюдение при выполнении практических работ

<p>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.</p>	<p>Проявляет интерес к здоровому образу жизни; Сохраняет психическую устойчивость в сложных ситуациях</p>	<p>Устный опрос, экспертное наблюдение при выполнении практических работ</p>
---	---	--