


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  
«19» апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

профессия 23.01.09 Машинист локомотива

Тюмень 2023

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 «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Сретенская Л.Н./

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 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 01 ОК 04 ОК 08	- 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>62</b>
теоретические занятия	<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>70</b>
<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
<b>Ведение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	Инструктаж по ТБ. Введение. ЗОЖ – основа жизни.	2	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Изучение материал по теме «ЗОЖ – основа жизни»		
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе, практические занятия:</b>	<b>10</b>	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег на короткие и средние дистанции.	2	
	Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	
	Закрепление техники бега с низкого старта.	2	
	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>	
	Отработка упражнений		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	Техника игры в волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе, практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями.	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад.	2	
	Техника игры в защите. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	Учебно-тренировочная игра. Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Эстафеты. Сдача нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>	
	Отработка упражнений		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>В том числе, практические занятия:</b>	<b>6</b>	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Отработка упражнений	<b>7</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе, практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	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).	<b>2</b>	
	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой. Сдача контрольного норматива. <b>Зачет.</b>	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>		
Отработка упражнений			
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Развитие силовых качеств. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой.	<b>2</b>	
	Сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>	
	Бросок набивного мяча. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	

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
	Отработка упражнений		
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>В том числе, практические занятия:</b>	6	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	Отработка упражнений		
<b>Раздел 6. Мини-футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Передачи и остановки мяча. Мини-футбол – как вид спорта.	2	
	<b>В том числе, практические занятия:</b>	6	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	2	
	Игра вратаря и удары по воротам. Технические упражнения в отбивании кулаком, в падении.	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	7	
	Отработка упражнений		
	<b>3 семестр</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Введение</b>	<b>В том числе, практические занятия:</b>	2	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по ТБ. Введение. ЗОЖ – основа жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Отработка упражнений		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		ЛР 9, ОК 01, ОК 04,



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	4 ОК 08
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.	<b>В том числе, практические занятия:</b>	6	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег на короткие и средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка упражнений	6	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника игры в волейбол. Техника игры в защите	4	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе, практические занятия:</b>		
	Техника игры в волейбол.		
	Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка упражнений		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Комплексное развитие мышц. Развитие силовых качеств.	4	ЛР 9, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе, практические занятия:</b>		
	Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса).		
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка упражнений		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	140	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	70	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	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
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Знания:</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>Входной контроль:</b> Тестирование по нормативам</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практическая работа. Контрольное тестирование по нормативам</p> <p><b>Итоговый:</b> Дифференцированный зачет</p>

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
<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует приверженность здоровому образу жизни;</li> <li>– посещает спортивные секции</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, Устный опрос.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формулирование цели и задач предстоящей деятельности,</li> <li>– планирует предстоящую деятельность;</li> <li>– обосновывает выбора</li> </ul>	<p>Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
	<p>типовых методов и способов выполнения плана,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводит рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)</li> </ul>	деятельности студентов.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– грамотно ставит и задает вопросы,</li> <li>– проявляет способность координировать свои действия с другими участниками общения,</li> <li>– проявляет способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение,</li> <li>– умение воздействовать на партнера общения.</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися,</p> <p>наблюдение и оценка на практических занятиях.</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует стремление к сохранению и укреплению здоровья с помощью физической культуры;</li> <li>– стремится к поддержанию и развитию уровня физической подготовки;</li> <li>– знает рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– демонстрирует осведомленность об условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися,</p> <p>наблюдение и оценка на практических занятиях,</p> <p>устный опрос.</p>