


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 08.01.23 Бригадир-путеец

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.23 Бригадир-путеец, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 2 августа 2013 г. N 677.

Рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности

протокол № 9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК _____ /Сретенская Л.Н./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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

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 08.01.23 Бригадир-путеец

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.23 Бригадир-путеец, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 2 августа 2013 г. N 677.

Рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности

протокол № 9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК _____ /Сретенская Л.Н./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая
культура
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины ФК.00
Физическая культура
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом «Физическая культура» образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.23 Бригадир-путеец.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 08.01.23 Бригадир-путеец.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР 9, ОК 02,03,06,07: 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 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07	- 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
Реферат	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально - биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, её влияние на основные органы и системы организма. Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания. Строевые упражнения	8	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Практическое занятие Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	6	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	2	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции, низкого старта, бега по дистанции, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) на уроках легкой атлетики.	6	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, силы. Выполнение техники низкого старта. Выполнение общей физической подготовки и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: (бег 100 м), общей физической подготовки (ОФП) Выполнение комплекса общих развивающих упражнений.	4	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений по теме «легкая атлетика» Составление кроссворда. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Составление комплекса общих развивающих упражнений.		
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Прыжки в длину с места.		ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Практическое занятие Развитие физических качеств. Выполнение техники высокого старта. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов: бег 500 м; 1000 м; общей физической подготовки Выполнение комплекса общих развивающих упражнений.	4	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений по теме «легкая атлетика». Составление кроссворда. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Раздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Практическое занятие Совершенствование техники индивидуальной игры в защите (стойка, перемещение, остановка, повороты) Совершенствование командной защиты 3-2; 2-3; 1-3-1. Выполнение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Совершенствование индивидуальной игры в попадании. Развитие физических качеств. Заполнение протоколов соревнований по баскетболу. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений (ОРУ).	4	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: «История развития баскетбола». Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами баскетбола. Выполнение утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Составление комплекса общих развивающих упражнений (ОРУ).</p>	2	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Тема 2.2. Волейбол	<p>Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p>	6	ОК 2,4 ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<p>Практическое занятие Совершенствование индивидуальной игры в защите (первая передача мяча, блокирование). Верхняя передача, нижняя передача. Совершенствование индивидуальных действий в волейболе. Выполнение общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Развитие физических качеств. Заполнение протоколов соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений.</p>	4	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: «история развития волейбола». Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами волейбола. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса общих развивающих упражнений (ОРУ).</p>	2	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, накат, подставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		<p>ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07</p>
	<p>Практическое занятие Выполнение вращения теннисного мяча. Выполнение ударов по мячу. Выполнение тактически одиночной игры. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по общей физической подготовки (ОФП). Выполнение комплекса общих развивающих упражнений (ОРУ).</p>	4	<p>ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: «История развития настольного тенниса» или темы по выбору. Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами настольного тенниса. Выполнение утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Составление комплекса общих развивающих упражнений (ОРУ).</p>	2	<p>ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07</p>
<p>Тема 2.4. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	6	<p>ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники ударов по мячу ногой, остановка мяча. Ведение мяча. Совершенствование индивидуальных действий игрока. Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: «История развития футбола» или темы по выбору. Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами футбола. Выполнение утренней гигиенической гимнастика. Составление комплекса общих развивающих упражнений.</p>	4	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Раздел 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5км. (девушки) и до 10км. (юноши).</p> <p>Практическое занятие Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах. Бег по пересеченной местности до 5 км.</p>	6	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая	<p>Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p>	10	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
подготовка	Средства, методы и методика формирования профессионально - значимо двигательных умений и навыков. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта.		
	Практическое занятие Разучивание, закрепление и завершения профессионально - значимых двигательных действий. Формирование профессионально-значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).	6	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Выполнение комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	4	ЛР 9, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
		Максимальная учебная нагрузка:	60
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	40
		Самостоятельная работа:	20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- баскетбольные щиты, ворота для минифутбола, сетка для волейбола; стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Тренажерный зал с оборудованием для силовых упражнений;

- оборудование для занятий аэробикой: гимнастические коврики, скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- Шведская стенка;
- секундомер;
- мячи для тенниса;
- оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической

подготовки:

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки различных размеров;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

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 источники:

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-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный.

Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ЗНАНИЯ:		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>- описывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- определяет принципы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
УМЕНИЯ:		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Шифр Наименование		
1	2	3
<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>Соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни, спорта, не употребляет алкоголь, табак, психоактивные вещества. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>- участвует в командных видах спорта, играет в команде</p>	<p>Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Шифр Наименование		
1	2	3
ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	- демонстрирует способность анализировать ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- работает в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, клиентами.	Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 07 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- способен исполнить воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета