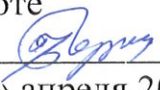


Департамент образования и науки Тюменской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко
«24» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессиям:

14668 Монтер пути

16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана в соответствии с рабочим учебным планом по 14668 Монтер пути, 16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов.

Рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности

протокол № 9 от «24» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК Сретенская /Л.Н.Сретенская/

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа **ФК.00 Физическая культура** является общепрофессиональной образовательной программой и предназначена для прохождения профессионального обучения по профессиям: 14668 Монтер пути, 16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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 ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 06 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
практические занятия	100
теоретические занятия	4
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала 1. Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м. 2. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м 3. Низкий старт. Бег 100м. 4. Эстафетный бег 4x100м. 5. Высокий старт. 6 минутный бег. 6. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 7. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 8. Кроссовая подготовка с преодолением препятствий. 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 10. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 11. Прыжок в длину с места 12. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной». 13. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной». 14. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы. 15. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.	96 30 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08

Дифференцированный зачет 1 семестр			2	
Тема 2. 2. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		20	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь.		2	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	
	3. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Свободный ход.		2	
	4. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
	5. Преодоление подъемов и препятствий. Спуск с горы в «раскатку».		2	
	6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		2	
	7. Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование.		2	
	8. Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки).		2	
	9. Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени. «Коньковый ход».		2	
	10. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала		4	
	1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Поддача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.		2	
	2. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча. Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра.		2	
Дифференцированный зачет 2 семестр			2	
Тема 2.4. Гимнастика.	Содержание учебного материала		14	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		2	
	2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.		2	
	3. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке.		2	
	4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.		2	
	5. Упражнения для коррекции нарушения осанки.		2	

	6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.	2	
	7. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание.	2	
Дифференцированный зачет 3 семестр			
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах).	2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	2. Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.	2	
	3. Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.	2	
	4. Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости.	2	
	5. Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.	2	
	6. Комплекс упражнений со штангой для развития силы.	2	
	7. Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы.	2	
	8. Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц.	2	
	9. Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).	2	
	10. Круговая тренировка на тренажерах.	2	
	11. Комплекс упражнений ЛФК на осанку на тренажерах.	2	
	12. Комплекс упражнений ЛФК на осанку на тренажерах.	2	
Дифференцированный зачет 4 семестр			
	Всего	100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале; тренажерного зала; теннисной комнаты; 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 обучения

Основные источники:

1. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>
2. Борисова М.М. Физическая культура: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва: Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-library.ru>
3. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>

Интернет- ресурсы:

1. Все для учителя физической культуры. <http://spo.1september.ru/>
2. Международная конфедерация мастеров гиревого спорта. <http://sportgiri.ru/>
3. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc/
4. Редакция газеты «Спортивный меридиан». <http://asnta.ru/>
5. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com/
6. Федеральные цифровые информационные образовательные ресурсы. <http://fcior.edu.ru/>
7. Физкультура в школе. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html/>
8. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html/>
9. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. www.otherreferats.allbest.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ЗНАНИЯ:		
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрируют знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	наблюдение за участием в коллективных формах занятий оценивание выполнения практического задания
основ здорового образа жизни	Демонстрируют знание основ здорового образа жизни	наблюдение за участием в коллективных формах занятий оценивание выполнения практического задания
УМЕНИЯ:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение за участием в коллективных формах занятий оценивание выполнения практического задания

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Наименование		
1	2	3
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	координирует свои действия с другими участниками общения; контролирует свое поведение, эмоции и настроение, использует методы воздействовать на партнера общения.	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	демонстрирует способность грамотно составлять и излагать устную и письменную коммуникацию.	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и	демонстрирует гражданско-патриотическую позицию, общечеловеческие ценности, значимость профессиональной деятельности по специальности, применять стандарты	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет

межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	антикоррупционного поведения и осознает последствия их нарушений.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет