

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
«28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

профессия 08.01.23 Бригадир-путеец

Тюмень 2024

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 № от «28» августа 2024 г.

Председатель ПЦК *Сретенская* /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	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура	14

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:

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 ОК	Умения	Знания
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 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, формируемых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика			
	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	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. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений по теме «Легкая атлетика» Составление кроссворда. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса общих развивающих упражнений.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой
1	2	3	4
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	<p>Техника бега на средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Прыжки в длину с места.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка сообщений по теме «Легкая атлетика». Составление кроссворда. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка докладов по теме: «История развития баскетбола». Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами баскетбола. Выполнение утренней гигиенической гимнастики (УГГ).</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых которыми способствует элемент программы
1	2	3	4
	Составление комплекса общих развивающих упражнений (ОРУ). Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановки игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Волейбол	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. 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).	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, накат, подставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой
1	2	3	4
	<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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Содержание учебного материала 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Футбол	<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>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой
1	2	3	4
	<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 гимнастики. Составление комплекса общих развивающих упражнений.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 3 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 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши). 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>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Лыжная подготовка		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах. Бег по пересеченной местности до 5 км.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
	<p>Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 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).</p>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Выполнение комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых которыми способствуем элемент программы
1	2	3	4
	повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
	Максимальная учебная нагрузка: Обязательная аудиторная учебная нагрузка: Самостоятельная работа:	60 40 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

Электронные издания (электронные ресурсы)

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442>

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178>

5. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для спо / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 76 с. — ISBN 978-5-507-45949-0. — Текст

: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292055>

6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>

7. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514>

8. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069>

9. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>

10. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

11. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

4. 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:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- описывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - определяет принципы здорового образа жизни	Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
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.	Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Шифр Наименование		
1	2	3
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- участвует в командных видах спорта, играет в команде	Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Шифр Наименование		
1	2	3
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"> - выполняет упражнения с оздоровительной направленностью; - подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы; - сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!»; - контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 	<p>Текущий контроль: Оценка выполнения контрольных нормативов на практических занятиях. Оценка тестирования Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>