

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00. Физическая культура
Профессия 23.01.09 Машинист локомотива

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.09 Машинист локомотива утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г № 703.

Разработчик:

Боровских Елена Викторовна – преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от «30» 08 2021г
Председатель ЦК [подпись] /Н.С. Повод/

Утверждаю
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный
техникум»
[подпись] /Н.В. Осипенко/
«31» августа 2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.09 Машинист локомотива в части формирования у обучающихся общих компетенций (ОК):

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).

Освоение содержания учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

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. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ФК.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура:

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 140 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 70 часов

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)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
в том числе:	
Рефераты, домашняя работа, работа с Интернет-ресурсами, сообщения, самостоятельная работа студентов по видам спорта (по выбору)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
	1 курс	109			
	1 семестр	56			
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	5			
	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	2	ОК 2., ОК 3.	ЛР 9
Тема 1.2. Основные методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала				
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	2		ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	2			ЛР 9
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	30		ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.	
	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.		2		
	Практическое занятие № 1 Высокий старт.	1	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 2 Прыжок в длину с разбега. Низкий старт.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 3 Прыжок в длину с разбега. Стартовый разгон, финиширование.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 4 Метание гранаты. Эстафетный бег 4x100 м.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 5 Метание гранаты. Эстафетный бег 4x400 м.	2	3		ЛР 9

	Практическое занятие № 6 Прыжок в высоту с разбега. Бег по прямой с различной скоростью.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 7 Прыжок в высоту с разбега.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 8 Кросс, контрольный норматив 1000 метров. Прыжок в высоту с разбега.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 9 Бег на дистанции 3000 метров. Челночный бег 3х10 м.	2			ЛР 9
	Практическое занятие № 10 Длительный бег до 25 минут. Челночный бег 4х21	2			ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся прыжки в высоту разными способами: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью, бег 30, 60 метров, бег 100метров, бег на средние дистанции, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	11	3		ЛР 9
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	21			
	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу			ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.	
	Практическое занятие № 11 Техника перемещений в волейболе.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 12 Техника нижней прямой подачи.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 13 Техника нижней боковой подачи.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 14 Техника нижних подач.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 15 Техника передачи мяча двумя руками сверху. Зачет.	2	3		ЛР 9

	Самостоятельная работа обучающихся: передачи, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу, сверху.	11	3		ЛР 9
	2 семестр	53			
Раздел 2. Основы физической культуры Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	5			
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	2	2	ОК 2., ОК 3.	ЛР 9
Тема 2.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	2		ЛР 9
	Связь занятий физической культурой со здоровьем. Связь занятий физической культурой с физическим развитием. Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	2			ЛР 9
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	15			
	Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения			ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.	
	Практическое занятие № 16 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 17 Попеременный двухшажный ход	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 18 Одновременный двухшажный ход.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 19 Техника лыжных ходов. Контрольные нормативы.	2	3		ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка навыков лыжных ходов	7	3		ЛР 9
Раздел 3.	Содержание учебного материала	17			

Спортивные игры. Баскетбол.	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры.			ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.	
	Практическое занятие № 20 ТБ. Техника перемещений в баскетболе: стойки, остановки, повороты.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 21 Техника ловли и передач мяча с места.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 22 Техника ловли и передач мяча в движении.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 23 Техника ведения мяча на месте и в движении	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 24 Техника броска с места одной рукой от плеча.	2	3		ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	7	3		ЛР 9
Раздел 4. ППФП. Тема 4.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	16		ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	Практическое занятие № 25 Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 26 Выполнение упражнений для развития мышц спины и пресса.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 27 Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 28	2	3		ЛР 9

	Формирование профессионально значимых физических качеств.				ЛР 9
	Практическое занятие № 29 Разучивание комплекса производственной гимнастики, комплексы упражнений на перекладине. Зачет.	1	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	7	3		
	2 курс	31			
	3 семестр	31			
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	11			
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности	2	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6.	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости	9			ЛР 9
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	20			
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м., 1000м., 3000 м; девушки – 100м., 500м., 2000м. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники				

	прыжка способом «перешагивание». Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета.				
	Практическое занятие № 1 Техника спринтерского бега. Прыжок в высоту с разбега.	2	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7	ЛР 9
	Практическое занятие № 2 Техника длительного бега. Прыжок в высоту с разбега. Контрольный норматив.	2	3		ЛР 9
	Практическое занятие № 3 Техника длительного бега. Дифференцированный зачет.	2	3		ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: индивидуальные занятия в спортивных секциях; бег по пересеченной местности.	14	3		ЛР 9
	Итого	140			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура осуществляется в спортивном комплексе.

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал:

Оборудование:

- Площадка волейбольная;
- Площадка баскетбольная.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- Маты гимнастические
- Гимнастический конь
- Гимнастический козёл
- Брусья гимнастические
- Канат
- Перекладина
- Мостик подкидной
- Гимнастическая стенка

Лёгкая атлетика:

- Гранаты (для метания)
- Ядро
- Стойки для прыжков в высоту

Спортивные игры:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные

Атлетическая гимнастика:

- Комплект тренажеров (для занятий ППФП и развитие силовых качеств).

Тренажерный зал:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700);
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507);
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина);
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic);
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic);
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K UltraBench);
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K);
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K);
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600);
- перекладина гимнастическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева. – 5-е изд, стер.- Москва: Академия.- 2018.-320с.- (Профессиональное образование).-ISBN 978-5-4468-7284-8.- Текст: непосредственный
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений/ под ред. Ю.Д. Железняка. - Москва: Академия. 2017-464с.- (Бакалавриат).- ISBN 978-5-4261-2.- Текст: непосредственный

Дополнительные источники (печатные издания)

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Г.И. Палтиевич, Г.И.Погадаев.-19-е издание., стер.- Москва: Академия, 2018.-176с.- (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-4468-7250-3.- Текст: непосредственный

Электронные образовательные ресурсы:

1. [www. minstn gov. ru](http://www.minstn.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование».
3. [www. olympru. ru](http://www.olympru.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
Основы здорового образа жизни;	Выполнение реферата

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Организация и планирование собственной деятельности; демонстрация понимания цели и способов ее достижения; выполнение деятельности в соответствии с целью и способами определенными руководителем.	Экспертная оценка сформированности компетенций в ходе практической работы. Обратная связь (анализ и обсуждение результатов деятельности с целью выявления сильных/слабых компетенций студента).
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Анализ и контроль ситуации; выбор соответствующего метода решения в зависимости от ситуации; проявление ответственности за принятое решение	Диагностика с целью оценки способностей к анализу, контролю и принятию решений.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка индивидуальных и групповых результатов.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Понимание сути воинской обязанности; применение профессиональных знаний для исполнения воинской обязанности.	Практическая работа, тест с целью оценки практических навыков.

Результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки
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.	Анкетирование, тестирование