

Министерство транспорта Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бологовский колледж»

«Согласовано»
Зам. директора по УР
ГБПОУ «Бологовский колледж»
 / С.М. Правдина
«31» 08 2022 г.



«Утверждаю»
Директор
ГБПОУ «Бологовский колледж»
 / В.С. Мищенко
«31» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

для профессии

23.01.09 Машинист локомотива

г. Бологое
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

Организация – разработчик ГБПОУ «Бологовский колледж»

Разработчик: Антонов Вадим Игоревич, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Бологовский колледж»

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии преподавателей

Протокол № 1 от «31» 08. 2022 года

Председатель ПЦК: _____ /А.В. Зюзько /

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.09 Машинист локомотива

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 23.01.09 Машинист локомотива.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в учебный план основной профессиональной образовательной программы по профессии 23.01.09 Машинист локомотива.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- развивать физические качества и способности,
- совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное развитие;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребностям в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- осваивать систему знаний физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

-

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способность контроля и оценки физического развития и физической подготовки;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

-

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часа;
самостоятельной работы обучающегося 35 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе общими ОК, профессиональными (ПК), универсальными (УК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением ФГОС СПО - 03 регулирующих ее правовых норм.
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно- спортивной деятельности.
ОК 13	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

УК.1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК.2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК.3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК.4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
УК.5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
УК.6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК.7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК.8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	Личностные результаты
<i>1</i>	2	3	4	5
Раздел 1. Лёгкая атлетика		22	2	ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Содержание учебного материала			
Тема 1.1 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Классификация легкой атлетики. Изучение: время занятий легкой атлетикой	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Классификация легкой атлетики. Изучение: прыжки в длину с места; фазы бега на 100м.	2		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	бег 100 метров бег 200 метров бег 400 метров	2	3	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	1.бег 800 метров 2.бег 1000 метров	2 2	1	
Тема 1.4 Проф.прикладная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств Развитие координационных качеств	2 2	2	
Тема 1.5 прыжки в длину с разбега	Совершенствование прыжка в длину с разбега; метание гранатагы. Подготовка к бегу на средние дистанции. Игры, развивающие выносливость.	2	1	

Тема 1.6 Развитие прыгучести	Развитие прыгучести, специальные упражнения для прыжков, прыжки с места; бег на 100 метров, фазы бега – повторение. Игры: футбол, снайпер, два мяча через сетку.	2	2	2
Тема 1.7 Метание гранаты	Метание гранаты на дальность; прыжки с разбега. Полоса препятствий; футбол, волейбол.	2		3
Тема 1.8 Бег на короткие расстояния	Бег на короткие расстояния 30-80-100м. Прыжки в длину с разбега. 9. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Футбол. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Полоса препятствий. Бег на 100м. Футбол.	2		3
Тема 1.6 контрольные нормативы	Контрольные нормативы: Координационный тест(челночный бег 3x10 м),(с) Шестиминутный бег	2		3
	Самостоятельная работа Комплекс УГГ Выполнение рефератов Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче нормативов	10		1
Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики		12		ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Содержание учебного материала			

Тема 2.1 Элементы акробатики	1- кувырки вперёд с группировкой - кувырки назад с группировкой - перевороты в сторону (колесо)	2	1	
	2- прыжок через коня способом ноги врозь - прыжок через коня способом согнув ноги	2		
Тема 2.3 Опорные прыжки	1- упражнения на развитие гибкости и осанки	2	1	
	2 - упражнения на совершенствование функциональных возможностей организма	2		
	3- упражнения на развитие равновесия, координацию	2		
Тема 2.4 Проф.прикладная физическая подготовка	Контрольные нормативы:		3	
	1 подтягивание на перекладине 2. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях поднимание ног в висе до касания перекладины	2		
Раздел 3 Спортивные игры	Самостоятельная работа Комплекс УГГ Выполнение рефератов Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче нормативов	10		
		20		ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Техника безопасности на занятии спортивными играми. Техника индивидуальная: ведение-передачи-броски в кольцо-школьная программа-повторение. Игры с элементами баскетбола.	2	1	
	1- тактика игры, командные действия 2- подвижные игры с элементами баскетбола - учебная двухсторонняя игра	2 2	2	

Тема 3.3 Волейбол	1- тактика игры, командные действия 2- подвижные игры с элементами волейбола - учебная двухсторонняя игра	2	1	
Тема 3.4 Проф.прикладная физическая подготовка	- упражнения на согласованность групповых взаимодействий - формирование двигательной активности - упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости	2	1	
Тема 3.5 Взаимодействие игроков в команде	Нападающий удар и одиночное блокирование. Взаимодействие игроков в команде. Игра в волейбол	2	1	
Тема 3.6 Изучение взаимодействий 2х и 3х игроков	Изучение взаимодействий 2х и 3х трюков в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Игры с элементами баскетбола.	2	3	
Тема 3.7 Закрепление индивидуальной техники	Закрепление индивидуальной техники владения мячом в связке: передачи-ведения-броски в кольцо. Двусторонняя учебная игра в баскетбол. Правила игры.	2	1	
Тема 3.8 Повторение техник передач и подач.	Нападающий удар и блокирование, игровые ситуации. Повторение техник передач и подач.	2	3	
Тема 3.9 Контрольные нормативы:	Контрольные нормативы: - прыжок в длину с места - бросок набивного мяча из-за головы - приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	2	3	
	Самостоятельная работа Комплекс УГГ Выполнение рефератов Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче нормативов	10		

Раздел 4 Спортивная аэробика		14	3	ЛР1, ЛР9, ЛР20
Тема 4.1 Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов	1- поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате 2- подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд - кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа, перевороты в сторону, шпагаты. Строевые приемы - повторение. Совершенствование акробатики. Упражнение на перекладине(ю). Развитие силовых качеств плечевого пояса и мышц брюшного пресса.	2	3	
Тема 4.2 Комплекс УГГ	Комплекс УГГ; закрепление акробатических элементов – индивидуальная комбинация. Игры - эстафеты	2	3	
Тема 4.3 Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация. Повторение комбинаций с обручами, с гимнастическими палками.	2		
Тема 4.4 Комбинация с обручами	Комбинация с обручами(д); с гимнастическими палками(ю); подтягивание; поднос ног из упора на предплечья.	2	1	
Тема 4.5 задание на оценку	задание на оценку: пресс-20-27-35(д); 25-35-40(ю). Акробатика – повторение.	2	1	
	Самостоятельная работа Комплекс УГГ Выполнение рефератов Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче нормативов	5		
	Дифференцированный зачет	2		
	Итого	105		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Личностные результаты указываются в соответствии с программой воспитания по профессии 23.01.09 Машинист локомотива

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Технические средства обучения:

- Спортивный инвентарь;
- Тренажерный зал;
- Спортивный стадион, включающий площадки (волейбольную, баскетбольную, футбольную);
- Лыжная база.

4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А. физическое воспитание/ - учебн. Пособие для сред. спец. учеб. заведений – 2-е изд. – М.: Высш.шк.
2. Спортивная медицина В.Л.Карпмана – М.: физкультура и спорт.
3. Физическая культура/ А.А.Бишаева/: учебник для студентов средн. проф. образ.-М:
4. Физическая культура: учебник для студентов средн. проф. образ. (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.) 10-е издат. «Академия» 2020г.

Дополнительные источники

Вилевский М.Я./ Основы здорового образа жизни студента/ М – Высш.шк. журн.№2,5,6 2021 г.

Основы военной службы: учебн. пособия для студентов учреждений сред. проф. образ./А.Г.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васильев / М: издат. Центр «Академия» 2020 г.

А.Ф. Синяков самоконтроль физкультурника – М: знание Сер. «Физкультура и спорт» 2019 г.

Иорданский Ф.А. Главный рекорд – здоровье! (советы врача начинающим спортсменам и физкультурникам) – М: Знание 2018 Сер. «Физкультура и спорт» №8.

Жолдак В.М. Труд и физическая культура – М: 2018 г. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана – М: ФиС 2018 г.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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)	Коды формируемых общих и профессиональ ных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 11 ПК 1.1. ПК 1.5. ПК 1.2.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов
Знания:		
Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ПК 1.3.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
Основ здорового образа жизни	ОК 10 ОК 12	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний

	<p>ОК 13 ОК 9 ПК 1.4.</p>	<p>студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
--	-----------------------------------	---