


Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»

Утверждаю
Директор ГПОУ «СТТ» _____ Ушакова И.В.
«20» декабря 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

23.01.09 Машинист локомотива

Форма обучения: очная

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Сосногорск, 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.00. Физическая культура
образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии
23.01.09 Машинист локомотива**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчик:

Ковалев Павел Владимирович, преподаватель физической культуры.

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Машинист локомотива утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации № 703 от 02.08.2013 г. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 09.04.2015 г. № 389).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 1 от 30 августа 2020 г.

©ГПОУ «Сосногорский технологический техникум», 2020

© Ковалев П.В., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	9
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.09 Машинист локомотива.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина ФК.00. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, входит в раздел Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина ФК.00. Физическая культура способствует формированию **общих компетенций:**

Код	Наименование результата обучения
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)

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	104
Объем образовательной программы	70
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	68
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	34
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Физическое воспитание	Содержание учебного материала	1	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость для освоения профессией. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни. Спортивные традиции в техникуме.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	2	
Тема 2. Инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	Соблюдение техники безопасности при выполнении различных физических упражнений и подвижных играх.	1	
Тема 3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	2
	Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Основные положения построения тренировочного процесса легкоатлетов. Классификация и виды легкой атлетики.	-	
	Практические занятия	10	3
	Кроссовая подготовка. Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Изучение техники низкого старта. Сдача учебного норматива.	10	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	2
	История развития баскетбола. Ознакомление с различными игровыми ситуациями. Ознакомление с правилами во время игры. Судейство во время игры в командах. Штрафные очки.	-	
	Практические занятия	18	3

	<p>Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.</p> <p>Развитие скоростных и координационных качеств.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Сдача учебного норматива.</p>	18	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Отработка техники и тактики подвижных игр. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	8	3
Тема 5. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами спортивной гимнастики. Основные правила страховки.	-	2
	Практические занятия	10	
	Гимнастика. Основные требования. Висы, упоры, стойки.	2	3
	Акробатические упражнения.	2	
	Сдача нормативов.	2	
	Техника силовых упражнений.	2	
	Упражнения с набивным мячом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Отработка техники и тактики подвижных игр. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	8	
Тема 6. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	История развития волейбола. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой различных стоек волейболистов. Ознакомление с техникой передвижения во время игры.	-	2
	Практические занятия	10	
	Волейбол. Правила спортивной игры. Стойки, перемещения.	2	3
	Прием и передача мяча.	2	
	Верхняя и нижняя подача.	2	
	Прямой нападающий удар.	2	
	Техника защиты у сетки.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	10		

	Отработка техники и тактики подвижных игр. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	10	
Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	18	2, 3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Отработка техники и тактики подвижных игр. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	6	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет.	2	
		Всего:	104

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).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- оборудование для силовых упражнений: резина, штанги с комплектом различных отягощений, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин Физическая культура: Учебное пособие для студентов СПО – М.: Мастерство, 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Н.А. Бернштейн О ловкости и ее развитии. Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г.
2. Д.П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
3. В. Лившиц Бадминтон. Москва. «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. В.И. Тыкул Спортивное ориентирование. Москва. «Просвещение», 1990 г.
5. Спортивные игры. Москва. Военное издательство. 1985 г.
6. С. Стонкус. Мы играем в баскетбол. Москва. «Просвещение», 1984 г.
7. А. Я. Гомельский. Управление командой в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1985 г.
8. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Ю.Д. Железняк. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. С.Н. Андреев. Футбол - твоя игра. Москва. «Просвещение», 1989 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за ходом выполнения практических заданий Внеаудиторная (самостоятельная) работа
Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практических занятий, внеаудиторная (самостоятельная) работа

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.