

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**

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



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

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

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

<b>Тема 2.1</b> <b>Элементы акробатики</b>	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		
<b>Тема 2.3</b> <b>Опорные прыжки</b>	1- упражнения на развитие гибкости и осанки	2	1	
	2 - упражнения на совершенствование функциональных возможностей организма	2		
<b>Тема 2.4</b> <b>Проф.прикладная физическая подготовка</b>	3- упражнения на развитие равновесия, координацию	2		
	Контрольные нормативы: 1 подтягивание на перекладине 2. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях поднимание ног в висе до касания перекладины	2	3	
	Самостоятельная работа Комплекс УГГ Выполнение рефератов Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче нормативов	10		
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры</b>		20		ЛР1, ЛР9, ЛР20
<b>Тема 3.1</b> <b>Техника безопасности на занятии спортивными играми.</b>	Техника безопасности на занятии спортивными играми. Техника индивидуальная: ведение-передачи-броски в кольцо-школьная программа-повторение. Игры с элементами баскетбола.	2	1	
<b>Тема 3.2</b> <b>Баскетбол</b>	1- тактика игры, командные действия	2	2	
	2- подвижные игры с элементами баскетбола - учебная двухсторонняя игра	2		

<b>Тема 3.3</b> <b>Волейбол</b>	1- тактика игры, командные действия 2- подвижные игры с элементами волейбола - учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 3.4</b> <b>Проф.прикладная физическая подготовка</b>	- упражнения на согласованность групповых взаимодействий - формирование двигательной активности - упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 3.5</b> <b>Взаимодействие игроков в команде</b>	Нападающий удар и одиночное блокирование. Взаимодействие игроков в команде. Игра в волейбол	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 3.6</b> <b>Изучение взаимодействия 2х и 3х игроков</b>	Изучение взаимодействий 2х и 3х трюков в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Игры с элементами баскетбола.	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 3.7</b> <b>Закрепление индивидуальной техники</b>	Закрепление индивидуальной техники владения мячом в связке: передачи-ведения-броски в кольцо. Двусторонняя учебная игра в баскетбол. Правила игры.	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 3.8</b> <b>Повторение техник передач и подач.</b>	Нападающий удар и блокирование, игровые ситуации. Повторение техник передач и подач.	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 3.9</b> <b>Контрольные нормативы:</b>	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)	<b>2</b>	<b>3</b>	
	Самостоятельная работа Комплекс УГГ Выполнение рефератов Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче нормативов	<b>10</b>		

<b>Раздел 4 Спортивная аэробика</b>		<b>14</b>	<b>3</b>	ЛР1, ЛР9, ЛР20
<b>Тема 4.1 Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов</b>	<p>1- поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате</p> <p>2- подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд</p> <p>- кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа, перевороты в сторону, шпагаты.</p> <p>Строевые приемы - повторение. Совершенствование акробатики. Упражнение на перекладине(ю). Развитие силовых качеств плечевого пояса и мышц брюшного пресса.</p>	2	3	
<b>Тема 4.2 Комплекс УГГ</b>	Комплекс УГГ; закрепление акробатических элементов – индивидуальная комбинация. Игры - эстафеты	2	3	
<b>Тема 4.3 Акробатическая комбинация</b>	Акробатическая комбинация. Повторение комбинаций с обручами, с гимнастическими палками.	2		
<b>Тема 4.4 Комбинация с обручами</b>	Комбинация с обручами(д); с гимнастическими палками(ю); подтягивание; поднос ног из упора на предплечья.	2	1	
<b>Тема 4.5 задание на оценку</b>	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		
	<b>Итого</b>	<b>105</b>		

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

**Н**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 профессиональн ых 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



	ОК 13 ОК 9 ПК 1.4.	<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.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
--	--------------------------	--