

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно- производственной  
работе



Н.Ф. Борзенко

«29» апреля 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

23.01.01 Оператор транспортного терминала

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.01 Оператор транспортного терминала, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 700.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин

протокол № 8 от «22» 04 2020г.

Председатель ПЦК.  / Валишина Р.Г

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Дисциплина ФК.00 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.01 Оператор транспортного терминала.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

Код	<i>Наименование общих компетенций</i>
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)

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07	<p>Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Способы решения профессиональных задач, методы объективной оценки качества принятых решений.</p> <p>Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Методы работы в коллективе</p> <p>Средства физической культуры для сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	92
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	46
в том числе	
практические занятия	46
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	46

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Первый семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 1 Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств Практическое занятие № 2 Выполнение тестов для определения состояния здоровья <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1. Подготовка тематического сообщения. СР № 2. Выполнение утренней гимнастики СР № 3. Выполнение комплекса на основные группы мышц	<b>4</b> 2 2	ОК 02 ОК03 ОК06 ОК07
<b>Тема 1.2</b> Компоненты физической культуры	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 3 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Практическое занятие № 4 Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) Практическое занятие № 5 Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 5. Выполнение комплекса упражнений на ноги СР № 6. Выполнение комплекса упражнений на руки	<b>6</b> 2 2 2	ОК 02 ОК03 ОК02 ОК07
<b>Тема 1.3.</b> Составление индивидуального плана физического развития	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 6 Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений Практическое занятие № 7 Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.	<b>4</b> 2 2	ОК 02 ОК03 ОК07
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 8 Отработка техники бега на короткие дистанции с низким и высоким старта Практическое занятие № 9 Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	<b>10</b> 2 2	ОК02 ОК07

	Практическое занятие № 10 Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы	2	ОК07
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	6 2 2 2	
	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 13 Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки) Практическое занятие № 14 Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши) Практическое занятие № 15 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний оператора.	6 2 2 2	ОК07 ОК 02 ОК03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 14. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств СР № 15. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	6 2 2 2	
	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 16 Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Практическое занятие № 17 Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы	4 2 2	ОК07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 16. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	4 2 2	
	<b>Первый семестр 34ч.,с.р34</b>		
<b>Второй семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		12	ОК 02
Тема 3.1.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК03

Волейбол	Практическое занятие № 18 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	ОК07 ОК06
	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча		
	Практическое занятие № 19 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	СР № 18. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации	2	
	СР № 19. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы	2	
	СР № 20. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 20 Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча	2	
	Практическое занятие № 21 Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Практическое занятие № 22 Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	СР № 21. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 22 Выполнение комплекса упражнений на ноги	2	
	СР № 23. Выполнение комплекса упражнений на руки	2	
Практическое занятие № 23 <b>Дифференцированный зачет</b>	2		
Тема 3.3 Контрольные нормативы	<b>Итого</b>	<b>92</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

*Спортивный комплекс:* спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный зал: - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (имеются в тренажерном зале), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка (имеется на стадионе), зона приземления для прыжков в высоту, татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные) (имеются в тренажерном зале), гири 16, 24, 32 кг (имеются в тренажерном зале), секундомеры, весы напольные (имеются в тренажерном зале), ростомер (имеется в медицинском кабинете), динамометр; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола (сетка для ворот, гасители для ворот) (имеются на спортивной площадке), мячи для мини-футбола, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту.

Информационные стенды. Технические средства обучения: проигрыватель, ПК с лицензионным программным обеспечением, магнитно-маркерная доска, мультимедиапроектор.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадки для минифутбола, большого тенниса, волейбольная площадка, баскетбольная; брус оттаивания для прыжков в длину, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки (красные и белые), палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевич .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре  
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки. Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе.
ОК6 .Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 7.Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей.