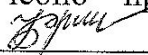


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора  
по учебно – производственной работе

 Н.Ф.Борзенко

«29» 04 2020 г.

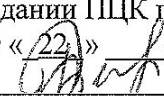
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

26.01.01 Судостроитель - судоремонтник металлических судов

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов, утвержденного Минобрнауки РФ от 02.08.2013г. № 865.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин  
протокол № 8 от «22» апреля 2020 г.  
Председатель ПЦК  /Валишина Р. Г./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Акобян Т.М., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является общепрофессиональной учебной дисциплиной, которая относится к обязательной части учебных циклов ППКРС.

## **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.

В процессе освоения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

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).

## **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося - **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	
практические занятия	40
контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	4
Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4
Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	6
Подготовка тематического сообщения.	4
Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение.	6
Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.	4
Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	6
Подбор подвижных игр и эстафет.	6
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физическая культура</b> — часть общечеловеческой культуры		22	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие № 1 Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Практическое занятие № 2 Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств Практическое занятие № 3 Выполнение тестов для определения состояния здоровья <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1. Подготовка тематического сообщения.	1 1 2	ОК 2,3,6,7
<b>Тема 1.2</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
Компоненты физической культуры	Практическое занятие № 4 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 № 5 Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) Практическое занятие № 6 Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 1 1	ОК 2,3,6,7
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
Составление индивидуального плана физического развития	Практическое занятие № 7 Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, безопасностью при выполнении физических упражнений Практическое занятие № 8 Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №3. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2 1 1	ОК 2,3,6,7
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	36	ОК 2,3,6,7
Легкая атлетика.	Практическое занятие № 9 Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	10	
Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 10 Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2 2	ОК 2,3,6,7

	<p>Практическое занятие № 11 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</p> <p>Практическое занятие № 12 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</p> <p>Практическое занятие № 13 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.</p> <p>Практическое занятие № 14 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №4. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>6</p>	
<p>Тема 2.2. Гимнастика</p>	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 15 Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)</p> <p>Практическое занятие № 16 Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)</p> <p>Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы</p> <p>Практическое занятие № 18 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний оператора.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 5. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 19 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.</p> <p>Практическое занятие № 20 Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 6. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>ОК 2,3,6,7</p>

	выполнение.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>22</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>3</b>
	Практическое занятие № 21 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками		1
	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча		1
	Практическое занятие № 22 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара		1
	Практическое занятие № 23 Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.		<b>6</b>
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>7</b>
	Практическое занятие № 24 Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча		1
	Практическое занятие № 25 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		1
	Практическое занятие № 26 Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»		1
	Практическое занятие № 27 Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу		1
	Практическое занятие № 28 Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»		1
	Практическое занятие № 29 Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР№ 8. Подбор подвижных игр и эстафет.		<b>6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>80</b>
			ОК 2,3,6,7
			ОК 2,3,6,7



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен следующие специальные помещения:

*Спортивный комплекс:* спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы.

Спортивный зал: - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, 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.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь.

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; брусек отталивания для прыжков в длину, турник уличной, брусья уличные, 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. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевич .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [текст] / под общ. ред. Г. В. Барчуковой.- М., Кнорус, 2015.-367 с. (электронный вариант, в свободном доступе, <http://b-ok.org/book/2718622/26df05>)

##### 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. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. ЭБС «Издательства «Лань» договор 04/149 от 12.04.2017
6. ФЦИОР <http://fcior.edu.ru/> (информационный, практический, контрольный модуль)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работ № 1-8</p>

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет организовывать рабочее место</li> <li>- соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.</li> <li>- проводит самоанализ собственной деятельности.</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работ № 1-8
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирует результаты выполненных практических работ.</li> <li>- формулирует вывод и проводит сравнение характеристик</li> <li>- проверяет правильность выбора метода решения поставленной задачи</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работах № 1-8
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет различные роли в групповой игре.</li> <li>- выполняет порученную часть задания ответственно.</li> <li>- знает правила поведения на спортивных площадках, в общественных местах во время учебных занятий, тренировок и спортивных мероприятий;</li> <li>- анализирует свою деятельность на занятии</li> <li>- дает оценку членам команды</li> <li>- реагирует адекватно на замечания</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц;</li> <li>- соблюдает дисциплину</li> </ul>	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работах № 1-8