

Департамент образования и науки Костромской области

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 271 от «16» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 « Физическая культура»

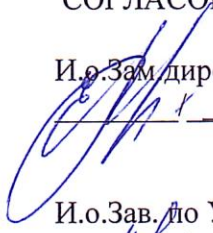
подготовка квалифицированных рабочих и служащих по профессии
35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного
парка»

Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 8
от «15» июня 2021 г.

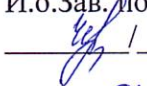
Буй
2021

СОГЛАСОВАНО

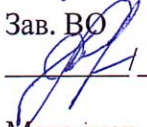
И.о.Зам. директора УПР

 / Е.В.Румянцева

И.о.Зав. по УМО

 / Н.В.Чернявская

Зав. ВО

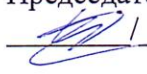
 / С.А.Ошарина

Методист

 / М.В.Кушнир

Рассмотрено на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 12
от «01» июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

 / Т.Я.А.Д.

Составитель: Д.В. Дыкина Г.В.

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 709 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка» Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2013 N 29550) и с учетом соответствующей Примерной основной образовательной программой

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-транспортного парка» базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 7, 8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 1 ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 11 ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
ОК2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 11 ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25		- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
в т.ч. в форме практической подготовки	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	40
Самостоятельная работа студента (всего)	40
в том числе:	
Работа с информационными источниками	10
Подготовка презентационных материалов	15
Составление схем, таблиц	15
Промежуточная аттестация по дисциплине	зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК, ЛР)
1	2		3	4
3 Курс				
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.			40	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
	Содержание учебного материала		20	
	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
	2	Правила игры в волейбол	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	3	Судейство в волейболе	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	4	Стойка игрока.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	5	Учебная игра	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	6	Прием двумя руками сверху		ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	7	Прием двумя руками снизу.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	8	Подачи в волейболе.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8

	9	Нижняя подача.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	10	Нижняя боковая подача.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	11	Учебная игра	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	12	Верхняя подача.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	13	Учебная игра	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	14	Прямой нападающий удар.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	15	Индивидуальные действия в нападении.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	16	Командные действия в нападении.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	17	Тактика защиты	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	18	Индивидуальные действия в защите (одиночный блок).	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	19	Командные действия в защите (групповое блокирование)	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	20	Соревновательная игра внутри группы.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство в волейболе. Написание конспекта. Основные технические приемы при игре в волейбол. Спортивная тренировка. Что такое? Основы техники игры в волейбол. Основы тактики в волейболе		20	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.			40	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25
	Содержание учебного материала		20	
	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11

	2	Правила игры.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	3	Методика судейства.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	4	Тактика игры.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	5	Индивидуальные защитные действия	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	6	Учебная игра.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	7	Командные защитные действия	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	8	Стойки в баскетболе.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	9	Ведение мяча в низкой средней стойке	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	10	Передача мяча.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	11	Передача мяча двумя руками от груди	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	12	Учебная игра.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	13	Передача мяча с отскоком.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	14	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	15	Перехват мяча.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	16	Броски с близкого расстояния.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	17	Учебная игра.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	18	Штрафные броски, одной рукой от плеча	1	ЛР 5,8,10,12,25

				ОК 2,3,6,7,8
	19	Штрафные броски, двумя руками от груди	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	20	Соревновательная игра в группе.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол. История и тенденции развития баскетбола. Судейство в баскетболе. Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость. Виды соревнований в баскетболе. Координационные способности баскетболиста (характеристика, способы методы и развития). Травматизм при игре баскетбол.		20	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
Итого			80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, который удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 1178-02 с изменениями от 29.12.2008г), летнем стадионе, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала.

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.

-кардио и силовые тренажёры

-мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
2. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.- М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)

3.2.2.Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).
6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 8.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

9.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Адекватное использование профессиональной терминологии Правильное построение простых предложений, диалогов в утвердительной и вопросительной форме	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Текущий контроль: - защита по практическим занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы: презентаций, - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
<i>Общие умения</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям -Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. -Точность оценки -Соответствие требованиям инструкций, регламентов -Рациональность действий и т.д.	

Пронумеровано, скреплено и
заверено печатью 15

Детские

Директор

Г.А. Чупрова

« 16 »

с/г

20 21 г.

