

Департамент образования и науки Костромской области  
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской  
области»

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА  
НА 2023-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПРИКАЗ ДИРЕКТОРА  
№ 218 от «15» 08 2023 г.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА  
НА 2022-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПРИКАЗ ДИРЕКТОРА  
№ 299 от «15» 08 2022 г.

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 «Физическая культура»

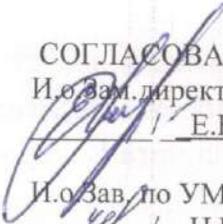
подготовка квалифицированных рабочих и служащих по профессии  
43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте»

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

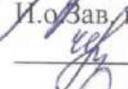
г. Буй  
2021 г.

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

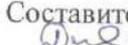
Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 727 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте» Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29741

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

Председатель цикловой комиссии

 / А.О. Гулина

Составитель:

 / Дыкина Г.В.

Преподаватель ОГБ ПОУ БТЖТ  
Костромской области»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 «Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте».

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

### 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 11 ЛР 11, 12	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
		- 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)	88
в т.ч. в форме практической подготовки	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
Теоретическое обучение	-

Практические занятия	<b>44</b>
Контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	<b>44</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b><i>дифференцированного зачета</i></b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «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
<b>Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>88</b>	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	
	1 Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	2 Инструктаж по технике безопасности.	1	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	3 Правила игры в волейбол.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	4 Судейство в волейболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	5 Перемещение и стойки .	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	6 Учебная игра.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	7 Передачи в волейболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	8 Верхняя передача.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	9 Нижняя передача	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	10 Подачи в волейболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	11 Нижняя подача в волейболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6

	12	Боковая подача в волейболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	13	Верхняя подача в волейболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	14	Тактика нападения.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	15	Индивидуальные действия в нападении	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	16	Тактика защиты	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	17	Индивидуальные действия в защите.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	18	Командные действия в защите и нападении.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	19	Нападающий удар	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	20	Блокирование.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	21	Соревновательная игра внутри группы.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
		Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила игры в волейбол. 2.Судейство в волейболе. 3.Написание конспекта. 4.Основные технические приемы при игре в волейбол. 5 Спортивная тренировка. Что такое? 6.Основы техники игры в волейбол. 7.Основы тактики в волейболе.	<b>21</b>	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
<b>Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>				ЛР 11,12
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>23</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	ЛР 11,12
	2	Правила игры.	1	ЛР 11,12

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

	19	Броски двумя руками от груди.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	20	Штрафные броски.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	21	Броски с трех точек.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	22	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	23	Соревновательная игра в группе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила игры в баскетбол. 2.История и тенденции развития баскетбола. 3.Судейство в баскетболе. 4.Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость. 5. Виды соревнований в баскетболе. 6.Кординационные способности баскетболиста (характеристика, способы методы и развития). 7.Травматизм при игре баскетбол.		<b>23</b>	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
<b>Итого</b>			<b>88</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для освоения рабочей программы учебной дисциплины в техникуме имеется спортивный зал который удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 1178-02 с изменениями от 29.12.2008г)., летний стадион, использование 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. Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 8.[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- 9.[www.goup32441.narod.ru](http://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>
<p><b>Знать:</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>Адекватное использование профессиональной терминологии</p> <p>Правильное построение простых предложений, диалогов в утвердительной и вопросительной форме</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><i>Общие умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</li> <li>-Точность оценки</li> <li>-Соответствие требованиям инструкций, регламентов</li> <li>-Рациональность действий и т.д.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита по практическим занятиям;</li> <li>- оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы: презентаций,</li> <li>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете</li> </ul>



