

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»

№ 318 от «15» августа 2023 года

Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.00 « Физическая культура»
подготовка квалифицированных рабочих и служащих по профессии
23.01.09 «Машинист локомотива».

Одобрено на
педагогическом совете
протокол № 8
от «29» июня 2023г.

г.Буй
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о.Зам.директора УПР

 / Е.В.Румянцева

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 703"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 23.01.09. «Машинист локомотива» Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29697) и с учетом соответствующей Примерной основной образовательной программой

И.о.Зав. по УМО

 / Н.В.Чернявская

Зав. ВО

 / С.А.Ошарина

Методист

 / Р.М.Симанова

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

Председатель цикловой комиссии

 /Порхаева А.Н.

Составитель: Никулина И.В..

 Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Настоящая ПОП-П по профессии 23.01.09 Машинист локомотива разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от Проект «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Машинист локомотива» (далее – ФГОС, ФГОС СПО).

ПОП-П разработана с учетом кластерно-отраслевого подхода, предусматривающего механизмы трансформации до основной профессиональной образовательной программы, с учетом запросов конкретных работодателей.

ПОП-П определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

ПОП-П разработана для реализации образовательной программы на базе среднего общего образования. Основная профессиональная образовательная программа (далее – образовательная программа), реализуемая на базе основного общего образования, разрабатывается образовательной организацией на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и ФГОС СПО с учетом получаемой профессии.

Для реализации образовательной программы на базе среднего общего образования блок общеобразовательных дисциплин не учитывается.

1.2. Нормативные основания для разработки ПОП-П:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 08.04.2021 № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от Проект «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Машинист локомотива»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 08.11.2021 № 800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 309н «Об утверждении профессионального стандарта «17.006 Работник по управлению и обслуживанию моторвагонного подвижного состава», Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 9 октября 2018 года N 624н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 октября 2018 г., регистрационный N 52556)

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 480н «Об утверждении профессионального стандарта 17.010 «Работник по управлению и обслуживанию локомотива»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 954н «Об утверждении профессионального стандарта 17.025 «Слесарь по осмотру и ремонту подвижного состава железнодорожного транспорта»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России от 02.07.2013 № 513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 17.05.2022 № 336 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования и установлении соответствия отдельных профессий и специальностей среднего профессионального образования, указанных в этих перечнях, профессиям и специальностям среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. № 119 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».

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 ОК7 ОК8 ОК 9 ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ПК 2.2	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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	146
в т.ч. в форме практической подготовки	73
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
теоретическое обучение	3
Практические занятия	73
Контрольные работы	
Самостоятельная работа студента (всего)	70
в том числе:	
Работа с информационными источниками	25
Подготовка презентационных материалов	25
Составление схем, таблиц	20
<i>Аттестация по дисциплине</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

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
Теоретический раздел	Содержание учебного материала		3	
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7, 8,92, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7, 8,92, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	3	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7, 8,92, 3, 6, 7,8,9

				ПК2.2
		3 Курс		
Спортивные игры. Волейбол			45	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	Содержание учебного материала		24	
	1 Содержание учебного материала	Инструктаж по технике безопасности	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7, 8,9,2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	2	на занятиях волейболом.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	3	Правила игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	4	Методика судейства.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	5	Стойки в волейболе.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	6	Тактика игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9

				ПК2.2
	7	Прием мяча сверху.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	8	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	9	Прием мяча снизу.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	10	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	11	Нижняя подача.	1	ЛР 9,12,14,25
	12	Нижняя боковая подача	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	13	Учебная игра.	1	ОК 2, 3, 6, 7,8,9
	14	Нижняя боковая подача.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	15	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2

	16	Верхняя подача.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	17	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	18	Обучение нападающему удару.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	19	Нападающий удар.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	20	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	21	Одиночное блокирование		
	22	Обучение блокированию.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	23	Учебная игра		
	24	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Волейбол как вид спорта в России. Российские волейболисты на олимпийских играх. Приемы мяча		21	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6,

	волейболе. Методика судейства волейбола.			7,8,9 ПК2.2
Спортивные игры. Баскетбол.			50	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	Содержание учебного материала		25	
	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	2	Правила игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	3	Тактика игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	4	Методика судейства.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	5	Стойки в баскетболе.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7,8,9 ПК2.2
	6	Ведение мяча.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	7	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	8	Передача мяча.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	9	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	10	Ведение остановка в два шага бросок.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	11	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	12	Броски двумя руками от груди	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	13	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	14	Броски одной рукой от плеча.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	15	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	16	Штрафные броски. Броски с близкого	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	17	расстояния.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	18	Штрафные броски.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	19	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	20	Броски с трех точек.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	21	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	22	Трех очковые броски.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	23	Учебная игра	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	24	Защита в баскетболе.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	25	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	Самостоятельная работа: Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила. Баскетбол как вид спорта. Правила судейства. Российские баскетболисты на олимпийских играх.		25	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7
Спортивные игры. Футбол.			48	
	Содержание учебного материала		24	
	1	Техника безопасности на занятиях	1	2
	2	футболом.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	3	Правила игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	4	Ведение мяча по прямой средней частью	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	5	подъема.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	6	Остановка мяча подошвой в процессе	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	7	ведения.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	8	Удары средней частью подъема.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	9	Обучение остановке внутренней стороной	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	10	стопы.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	11	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	12	Отбор мяча с выбиванием.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	13	Отбор мяча с выпадом.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	14	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	15	Удары внутренней стороной стопы.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	16	Остановка внутренней стороной стопы.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	17	Ведение мяча зигзагами.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	18	Удар в цель после ведения.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	19	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	20	Прием мяча в прыжке после отскока от	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	21	земли.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	22	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	23	Удар футбольного мяча на дальность.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	24	Зачет	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	Самостоятельная работа: Методика судейства в футболе. Методика судейства в футболе. История развития футбола.		24	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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)

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:
<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.	- 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
--	--	--

Пронумеровано, скреплено и

заверено печатью 14

квитанция

Директор Сурова Т.А. Чупрова



2023 г.