

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»
№ 251 от «15» августа 2024 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 № 9
от «27» июня 2024 г.

г. Буй
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора УПР

 / Е.В.Румянцева

И.о.Зав. по УМО

 / М.П. Кончина

Зав. ВО

 / С.А.Ошарина

Методист

 / С.С. Варенцова

Рассмотрено на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Председатель цикловой комиссии

 / И.П. Герасимова

Составитель:

 / О.Н. Иванова

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 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

ФК.00 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

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. Проводить мероприятия по защите пассажиров и работников в чрезвычайных ситуациях и предупреждать их возникновение.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере в федеральных государственных образовательных стандартах среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО).

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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
в т.ч. в форме практической подготовки	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
теоретическое обучение	
Практические занятия	44
Контрольные работы	
Самостоятельная работа студента (всего)	44
в том числе:	
Работа с информационными источниками	18
Подготовка презентационных материалов	18
Составление схем, таблиц	8
<i>Аттестация по дисциплине</i>	<i>Диф/зачет</i>

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
3 Курс				
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.				ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	Содержание учебного материала		21	
	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.		21	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11

Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.			ЛР 11,12
	Содержание учебного материала	23	
	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.		23	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
Итого			88	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **УЧЕБНОЙ** ДИСЦИПЛИНЫ

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 10
дефект шпона
Директор Т.А. Чупрова
« 15 » августа 20 гг.

