

Министерство образования Красноярского края  
КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

Согласовано  
на методической комиссии

Протокол № 8

от «31» мая 2021 г.

Утверждаю  
Директор КГБПОУ  
«Боготольский техникум транспорта»



Рабочая учебная программа

**ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование учебной дисциплины / курса /

23.01.09 «Машинист локомотива»

код и наименование профессии СПО по ППКРС

на базе основного общего образования с получением

среднего общего и среднего профессионального образования  
(уровень, ступень образования)

Срок реализации программы: 1 год

Грицких Александр Олегович

ФИО преподавателя, составившего рабочую учебную программу

г. Боготол  
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в учреждениях, реализующих образовательную программу среднего общего образования. Данная программа разработана в качестве базового учебного предмета для специальности технического профиля и рассчитана на 140 учебных часов. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, входящей в состав укрупнённой группы профессий «Инженерное дело, технологии и технические науки» по направлению подготовки 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация - разработчик: КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

Разработчики:

Грицких А.О., преподаватель КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, входящей в укрупнённую группу профессий «Инженерное дело, технологии и технические науки» по направлению подготовки 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих по профессиям: 18504 слесарь по ремонту подвижного состава, 16885 помощник машиниста электровоза, 16878 помощник машиниста тепловоза, 16856 помощник машиниста дизельпоезда, 16887 помощник машиниста электропоезда.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в профессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **140** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **70** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
практические занятия	70
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	70
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФК.00 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Оценка уровня физических способностей студентов. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1
<b>Тема 1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.		
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 8 км.		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
	Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>		<b>21</b>	
Тема 4.1. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком..) Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		3

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	
	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 4.2. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры.		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>	
	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 5. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Бег 1500 м без учета времени. Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2х км Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3х км. Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3х км. Повторный бег 3 км высокой интенсивности. Бег 3 км с соревновательной скоростью. Бег 3 км на время. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами. Плавание до 400 м		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>	
	Работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего</b>		<b>140</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Зоны рекреации  
Кабинет преподавателя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Стадион (Площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Гимнастический городок  
Полоса препятствий  
Лыжная трасса

#### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

##### *Гимнастика*

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Бревно гимнастическое высокое  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Брусья гимнастические, разновысокие  
Брусья гимнастические, параллельные  
Кольца гимнастические, с механизмом крепления  
Канат для лазания, с механизмом крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Скамейка гимнастическая мягкая  
Комплект навесного оборудования  
Контейнер с набором т/а гантелей  
Скамья атлетическая, вертикальная  
Скамья атлетическая, наклонная  
Стойка для штанги  
Штанги тренировочные  
Гантели наборные  
Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина  
Коврик гимнастический  
Станок хореографический  
Акробатическая дорожка  
Покрытие для борцовского ковра  
Маты борцовские  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Мяч малый (мягкий)  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей  
*Легкая атлетика*  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Барьеры л/а тренировочные  
Флажки разметочные на опоре  
Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10м; 50м)  
*Спортивные игры*  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей  
Табло перекидное  
Жилетки игровые с номерами  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Компрессор для накачивания мячей  
*Измерительные приборы*  
Пульсометр  
Шагомер электронный  
Комплект динамометров ручных  
Динамометр становой  
Ступенька универсальная (для степ-теста)  
Тонометр автоматический  
Весы медицинские с ростомером  
Средства до врачебной помощи  
Аптечка медицинская  
Дополнительный инвентарь  
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва:

Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

#### Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2018.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2018.

#### Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (усвоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и	демонстрация интереса к	Интерпретация результатов

социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	будущей профессии	наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту электровоза -оценка эффективности и качества выполнения работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	выполнение профессиональных задач при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту электровозов	Экспертное наблюдение и оценка на лабораторных работах и практических занятиях.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	внедрение и использование информации для эффективного выполнения технологических процессов, профессионального и личностного развития	Экспертное наблюдение и оценка на лабораторных работах и практических занятиях.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка на лабораторных работах и практических занятиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 8 Знание в области охраны труда, охраны здоровья, электробезопасности, гражданской обороны, охраны окружающей среды и экологии на железной дороге	основные требования в области охраны здоровья, навыки оказания первой медицинской помощи	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

