

МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА»  
(КГБ ПОУ «КМТ»)**

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МК  
общеобразовательных дисциплин  
 С.И. Шпак  
« 21 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМ и НР  
 Е.В. Корябкина  
« 21 » 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина: ООД.09 Физическая культура

Профессия **23.01.09** Машинист локомотива

Преподаватель: Зверева Ж.А.

Владивосток 2023

## **Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

1.1. Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.09 Машинист локомотива реализуемой на базе основного общего образования.

Программа по физической культуре базового уровня на уровне среднего общего образования разработана на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС СОО, а также с учётом федеральной рабочей программы воспитания и концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины Физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся уверенности в ценности образования, значимости физических знаний для современного квалифицированного специалиста при осуществлении его профессиональной деятельности;

- формирование устойчивых мотивов потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p><b>ОК01.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для Организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями Укрепления и сохранения здоровья, Поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с Учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями Разной функциональной направленности, Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p><b>ОК04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; мотивация к обучению и личностному развитию; сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с</p>

	<p>использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	<p>учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p><b>ОК 08.</b> . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное</p>

		применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 1. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>118</b>
<b>1.Основное содержание</b>	
Теоретическое обучение	
Практическое обучение	
<b>Промежуточная аттестация(экзамен)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, индивидуальный проект (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Теория	<b>Содержание учебного материала:</b> Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	ОК01 ОК04
	<b>Раздел 1. Легкая Атлетика</b>		10(4/-) <sup>1</sup>
	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, бег 30 м прыжок в длину с места Бег 30 м., низкий старт, бег по дистанции финиширование, прыжок в длину с места Виды эстафет: шведская, 800, 400, 200, 100 м., 4x200 м., 4x100 м. Бег 100 м., спортивная игра Эстафета: передача палочки, бег по дистанции, метание мяча, гранаты (имитация) Челночный бег прыжки в длину с разбега Особенности челночного бега. Бег 3x10 м., 10x10 м. Бег 1000 м., высокий старт, бег по дистанции, финиширование спортивная игра Бег на средние дистанции, 3000 м. Кроссовая подготовка, забегание в гору Разметка по секторам, правила судейства. Судейство. Общая физическая подготовка (ОФП) при занятиях по лёгкой атлетике, специальные беговые упражнения.	2	

	Средства Профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в лёгкой атлетике.		
<b>Раздел 2.Волейбол</b>		<b>32(12/4)</b>	OK04 OK08
<b>Тема2.2 Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях волейболом, прием передача мяча</p> <p>Передача, прием мяча в парах</p> <p>Подача, тренировочная игра</p> <p>Передача, приём мяча в парах и тройках, подача, тренировочная игра.</p> <p>Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения.</p> <p>Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения.</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Блокирование, тренировочная игра</p> <p>Блокирование, тренировочная игра</p> <p>Тактические индивидуальные и групповые действия в нападении, тренировочная игра</p> <p>Тактические индивидуальные и групповые действия в нападении, тренировочная игра</p> <p>Тактические индивидуальные и групповые действия в нападении, тренировочная игра</p> <p>Тактические индивидуальные и групповые действия в защите</p> <p>Тактические индивидуальные и групповые действия в защите</p> <p>Тактические индивидуальные и групповые действия в защите</p> <p>Блокирование, тренировочная игра</p> <p>Тактические действия в нападении, тактические действия в защите</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Командные тактические действие в игре</p> <p>Командные тактические действие в игре</p> <p>Командные тактические действие в игре</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Контрольный зачет передача мяча двумя руками сверху</p> <p>Контрольный зачет передача мяча двумя руками снизу</p> <p>Контрольный зачет виды подач</p>	5	

	Контрольный зачет нападающий удар Контрольный зачет блокирование Контрольная игра		
<b>Раздел 3.Баскетбол</b>		<b>72 (34/18)</b>	OK04
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	OK08 OK07	OK08 OK.02
	Техника безопасности при занятиях баскетболом, ведение мяча Передача на месте Знание правил по баскетболу Ведение мяча, передача на месте и в движении Действие игрока без мяча и с мячом. Основные стойки. Ведение мяча: высокое, низкое, левой, правой рукой. Дриблинг. Тренировочная игра Передача мяча,средние броски остановка прыжком и шагом Ловля, передача мяча Стритбол Передача с отскоком от пола, из края в край, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Игра под щитом, передача мяча в отрыв. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке Тренировочная игра Броски в движении Тренировочная игра штрафной бросок Техника бросков по кольцу Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении Тренировочная игра Тактические индивидуальные и групповые действия в нападении Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Тренировочная игра Тактические индивидуальные и групповые действия в защите, тренировочная игра Тактические индивидуальные и групповые действия в защите, тренировочная игра Тактика и техника простых тактических комбинаций		

	<p>Тактика и техника простых тактических комбинаций</p> <p>Контрольный зачет введение мяча правой левой рукой</p> <p>Контрольный зачет броски в кольцо</p> <p>Контрольный зачет передача мяча</p> <p>Контрольная игра</p> <p>Контрольная игра</p>		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК04
	<p>Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, круговая тренировка</p> <p>Упражнения без отягощения, мышцы плечевого пояса</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Упражнения без отягощения, мышцы спины и пресса</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Упражнения без отягощения, мышцы ног, растяжка</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой</p> <p>Кувырки вперед, назад, комплекс упражнений</p> <p>Игра</p> <p>Комплекс упражнений, гимнастический мост, стойка на лопатках</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Комплекс упражнений, игра</p> <p>Упражнения без отягощения, мышцы ног, растяжка</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Упражнения без отягощения, мышцы ног, растяжка</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Специальные физические упражнения</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Обучение развитию общей и силовой выносливости</p> <p>Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки</p> <p>Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений</p> <p>Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p> <p>Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками</p> <p>Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями</p> <p>Совершенствование техники упражнений для развития гибкости</p>		ОК08

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Отжимания в упоре на параллельных брусья</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Угол в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Угол в висе на перекладине</p> <p>Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты</p> <p>Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей</p>		
<b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет			
		<b>Всего:</b>	<b>118</b>

## 2. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физики.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола.
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, ядро, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Тренажерный зал:

- комплекс силовых тренажеров, комплекты грифов с весом, гантельных грифов с весом, ремни тяжелоатлетические, гири 16, 24 и 32 кг, упоры для отжиманий, скамья для пресса.

Для проведения учебно-методических занятий, аудиторной и внеаудиторной работы используется компьютер и аудиоманитофон.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

- Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
- Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито-

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

**Контроль и оценка** раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Раздел 1. Темы 1.1., 1.2, 1.3 Раздел 2. Темы 2.1., 2.2., 2.3. Раздел 3. Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Раздел 4. Темы 4.1., 4.2.	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Раздел 1. Темы 1.1., 1.2, 1.3 Раздел 2. Темы 2.1., 2.2., 2.3. Раздел 3. Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Раздел 4. Темы 4.1., 4.2.	практических заданий, контрольных тестов и упражнений Оценка теоретической подготовленности,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1. Темы 1.1., 1.2, 1.3 Раздел 2. Темы 2.1., 2.2., 2.3. Раздел 3. Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Раздел 4. Темы 4.1., 4.2.	методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов. -