

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**23.01.09 Машинист локомотива**

Квалификация: Слесарь по ремонту подвижного состава  
Помощник машиниста тепловоза

Форма обучения: очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС: 2 года 10 месяцев на базе основного  
общего образования

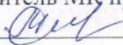
Профиль получаемого профессионального образования: технологический

г. Зима, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования- далее ФГОС СПО (Приказ №703 от 02.08.2013 г.) (ред. от 13.07.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190623.01 Машинист локомотива" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29697), приказа Министерства просвещения РФ от 01.09.2022 года N 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России от 11.10.2022 года № 70461), по профессии **23.01.09 Машинист локомотива**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**Разработчик:**

Ермолаев Дмитрий Валерьевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:  
Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о  
 (Красилова А.А.)  
Ф.И.О.  
Протокол № 9 от «25» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.09.01 Машинист локомотива, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ФК.00.

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной профессии.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для профессии

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>140</b>
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>70</b>
лекции, уроки	2
практические занятия	68
Консультации ( <i>при наличии</i> )	-
Экзамен ( <i>при наличии</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>70</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
23.01.09 Машинист локомотива**

№ п/п	Наименование разделов	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов <i>(при наличии)</i>	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>					
1-2	<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b> 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	1
3-4	<b>Тема 1.2.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
5-6		<b>Практическое занятие №2. Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		
7-8		<b>Практическое занятие №3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> Для производственной гимнастики; Для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>1. Составить профессиограмму</b>	4		
		<b>2. Составить комплекс производственной гимнастики</b>	4		
9-10	<b>Тема 1.3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
11-12		<b>Практическое занятие №5. Определение значимых физических и личностных качеств.</b> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов	2		

		физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.			
13-14		<b>Практическое занятие №6. Проведение комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить комплекс профессионально-прикладной физической подготовки</b>	4		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>					
15-16	Тема 2.1. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №7. Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений.</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
17-18		<b>Практическое занятие №8. Проведение комплексов упражнений.</b>	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить комплекс утренней гимнастики</b>	4		
19-20	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №9. Проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить комплекс</b>	4		
21-22	Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №10. Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Выполнение комплексов упражнений</b>	4		
23-24	Тема 2.4. Профессионально-прикладная	<b>Практическое занятие №11. Характеристика профессиональной деятельности.</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2

	физическая подготовка	профессиональные заболевания.		ОК 08	
25-26		<b>Практическое занятие №12. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.</b> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Дополнить профессиограмму</i>	4		
<b>2.5. Гимнастика</b>					
27-28	<b>2.5 (1) Основная гимнастика</b>	<b>Практическое занятие №13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
29-30		<b>Практическое занятие №14. Выполнение общеразвивающих упражнений.</b> Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2		
31-32		<b>Практическое занятие №15. Выполнение прикладных упражнений.</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Выполнять дыхательную гимнастику</i>	4		
33-34	<b>Тема 2.5 (2) Спортивная гимнастика</b>	<b>Практическое занятие №16. Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
35-36		<b>Практическое занятие №17. Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.</b>	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Выполнить комбинаций на перекладине</i>	4		
37-38	<b>Тема 2.5 (3) Акробатика</b>	<b>Практическое занятие №18. Совершенствование акробатических элементов.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
39-40		<b>Практическое занятие №19. Совершенствование акробатических комбинаций.</b>	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Подготовить акробатические комбинации</i>	4		
41-42	<b>Тема 2.5 (4) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практическое занятие №20. Выполнение упражнений атлетической гимнастики.</b> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
43-44		<b>Практическое занятие №21. Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>1. Выполнить упражнения с использование собственного веса</i>	4		



		<b>2. Выполнить упражнения для развития мышц живота</b>	4		
45-46	<b>Тема 2.6.</b> Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №22. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
47-48		<b>Практическое занятие №23. Бег на короткие дистанции.</b>	2		
49-50		<b>Практическое занятие №24. Бег на короткие и средние дистанции.</b>	2		
51-52		<b>Практическое занятие №25. Бег на длинные дистанции.</b>	2		
53-54		<b>Практическое занятие №26. Кроссовая подготовка.</b>	2		
55-56		<b>Практическое занятие №27. Освоение и совершенствование прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	2		
57-58		<b>Практическое занятие №28. Освоение и совершенствование техники метания гранаты</b>	2		
		<b>Самостоятельная работа:</b>	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	
		<b>1. Составить план самостоятельных занятий</b>			
		<b>2. Выполнить бег на 100 м</b>	4		
		<b>3. Выполнить равномерный бег 3000 м.</b>	4		
		<b>4. Заполнить дневник самоконтроля</b>	2		
59-60	<b>Тема 2.7.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №29. Упражнения на развитие кистей рук.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07 ОК 08	2
61-62		<b>Практическое занятие №30. Упражнения на развитие мышц ног.</b>	2		
63-64		<b>Практическое занятие №31. Упражнения на развитие мышц спины.</b>	2		
65-66		<b>Практическое занятие №32. Развитие координации движений.</b>	2		
67-68		<b>Практическое занятие №33. Круговая тренировка.</b>	2		
		<b>Самостоятельная работа:</b>	4		
		<b>1. Заполнить дневник самоконтроля</b>			
		<b>2. Выполнить силовые упражнения общего воздействия</b>	4		
69-70		<b>Практическое занятие №34. Дифференцированный зачет.</b>	2		3
<b>Всего</b>			140		

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

#### **ФК.00 Физическая культура**

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

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

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

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

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### ФК.00 Физическая культура

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий и самостоятельной работы, сдачи дифференцированного зачета.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	Р 1, Р 2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- составление профиограммы;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- контрольное тестирование;</li> <li>- составление комплексов упражнений;</li> <li>- оценивание практической работы;</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача норм ГТО;</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</li> </ul>

#### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210-220	200	210 и выше	180–200	170
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 —	1100	1300	1100 —	1000

					1400			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10–12	9	16	12–15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6