

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарова Оксана Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.01.2026 11:11:25
Уникальный программный ключ:
с3589f9968e34438ecf19144ef85784f94f3065

Приложение 2.23
к ОПОП по профессии
23.01.07 *Машинист крана (крановщик)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

Тула – 2025 год

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский государственный технологический колледж» (далее – ГПОУ ТО «ТГТК»)

Разработчик:

Глазкова Елена Николаевна, руководитель физического воспитания ГПОУ ТО «ТГТК»,

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой методической комиссии
гуманитарных дисциплин, ОБЖ и физической культуры
протокол № 7 от 30.05.2025 г.

Председатель ЦМК: О.Н. Курбатова

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена 23.01.07 «Машинист крана (крановщик)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим дисциплинам.

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

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.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся достигают следующих результатов: личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:

Теоретическое обучение- 0 часов;

Практические занятия 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
в том числе контрольные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме зачетов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<i>Раздел 1</i> Теоретическая часть 2 часа		
Тема 1.1	<i>Правила поведения и техника безопасности , личная гигиена.</i>	2	4
Раздел 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 38 часов			
Тема 2.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала.	6	2
	Бег на короткие дистанции Специальные беговые упражнения на скорость. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с преследованием с высокого и низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100 м, 4x250 м. Бег по повороту. Челночный бег 3x10м, 3x20м Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контр. упр. в беге на 30,60,100,250,500 метров и в челночном беге 3x10, 3x20м.		
	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка Техника бега на длинные дистанции. Финишный рывок Совершенствование техники бега на спусках и подъемах (бег в чередовании с ходьбой). Упражнения на выносливость (медленный бег от 4 до 14-15 минут), бег по прямой с различной скоростью. Бег 400-600м в умеренном темпе, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Бег по пересеченной местности в медленном темпе Контрольные упражнения в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки).		
	Прыжковые упражнения. Разновидности прыжков. Специальные упражнения для прыжков в длину. Прыжок в длину с места вперед, назад. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (при наличии прыжковой ямы). Совершенствование техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.		
	Выполнение контрольных нормативов по л/а		
	Самостоятельная работа: - подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, в беге на длинные дистанции, совершенствование техники прыжковых упражнений.	6	
Тема 2.2 Спортивные и	Содержание учебного материала.	6	2

подвижные игры	Баскетбол(ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину Волейбол Футбол Подвижные игры		
	<i>Выполнение зачетных заданий</i>		
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.	6	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы и торможения, передвижения на скорость.		
Тема 2.4 Плавание	Содержание учебного материала.	4	2
	Старты, повороты, ныряния, оказание помощи.		
Тема 2.5 гимнастика	Содержание учебного материала:	6	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика и опорные прыжки.		
Тема 2.6 ППФП	Содержание учебного материала.	6	2
	Упражнения для разных групп мышц, контрольные нормативы, комплексы упражнений. Круговая тренировка, отжимания, подтягивания.		
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета			
Итого		40 часов	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется при наличии:

- спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- спортивного инвентаря (мячи, шахматы, шашки, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты и трапики, гимнастическая стенка, навесные перекладины, обручи, скакалки, теннисные столы, ракетки, шарик)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

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., 2020.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2020.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2020.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

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 изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов и промежуточной аттестации..

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<i>Оценка умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</i> <i>Оценка умения использовать приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</i> <i>Оценка владения приемами страховки и самостраховки,</i> <i>Оценка умения составлять комплексы оздоровительной, ритмической, аэробной и атлетической гимнастики</i> <i>Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для укрепление здоровья</i> <i>Оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях</i> <i>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий</i> <i>Оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности</i> <i>оценка умения правильно планировать свои индивидуальные занятия, оценка выполнения реферативных работ</i>