Министерство образования и науки Хабаровского края

краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский техникум транспортных технологий»

имени Героя Советского Союза А.С. Панова

**программа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

23.01.09 ПОМОЩНИК МАШИНИСТА (ПО ВИДАМ ПОДВИЖНОГО СОСТАВА НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ)

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения*

*на базе основного общего образования / среднего общего образования.*

Хабаровск, 2025 г.

Рабочая программа обязательной общеобразовательной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта), утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.03.2024 г. № 175 (зарегистрировано в Минюсте России 26.04.2024 № 78018).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация-разработчик: |  | КГБ ПОУ ХТТТ |
| Разработчики программы: |  |  |
| Преподаватель | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Н.Н. Навозов |
| Программа утверждена на заседании ПЦК общепрофессионального профессионального цикла | | |
| Протокол от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_\_г. №\_\_\_\_\_ | | |
| Председатель | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | А. В. Дроздова |
|  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО: |  |  |
| Методист | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | А. В. Дроздова |
|  |  |  |
| Зам.директора по УПР | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Т.О. Оспищева |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

3. Условия реализации программы дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу дисциплины

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава на железнодорожном транспорте)

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области пищевого производства при наличии основного общего образования, а также среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный цикл основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава на железнодорожном транспорте)

* 1. 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины образующийся 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;

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата обучения |
| ПК 1.1 | Проверять взаимодействие узлов локомотива |
| ПК 1.2 | Производить монтаж, разборку, соединение и регулировку  частей ремонтируемого локомотива |
| ПК 2.1 | Осуществлять приемку и подготовку локомотива к рейсу |
| ПК 2.2 | Обеспечивать управление локомотивом |
| ПК 2.3 | Осуществлять контроль работы устройств, узлов и агрегатов  локомотива |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей  профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| 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 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии  в профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с  коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 7 | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением  полученных профессиональных знаний (для юношей) |

Формируемые личностные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ЛР 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | ЛР 11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | ЛР 12 |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями  к деловым качествам личности (при наличии)** | |
| Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивы, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий | ЛР13 |
| Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности | ЛР14 |
| Уважительное отношение обучающихся к результатам собственного и чужого труда | ЛР 15 |
| Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д. | ЛР 16 |
| Приобретение навыков общения и самоуправления | ЛР 17 |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектом  Российской Федерации (при наличии)** | |
| Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности- | ЛР18 |
| Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках ( в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)- | ЛР 19 |
| Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности в межнациональному согласию | ЛР 20 |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**  **(при наличии)** | |
| Стрессоустойчивость, коммуникабельность | ЛР 21 |
| Гармонично, разносторонние развитие, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарный знак | ЛР 22 |
| Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ЛР 23 |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса (при наличии)** | |
| Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению. Эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | ЛР 24 |
| Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ЛР 25 |
| Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается | ЛР 26 |

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 140 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 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 | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 140 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| В том числе:  практические занятия | 68 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 70 |
| Итоговая аттестация в форме зачета |  |

**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 | Самостоя-  тельная работа | Уровень освоения |
| 1 | 2 | | 3 | 5 | 6 |
| Тема 1  Основы здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала** | | 1 |  | 2 |
| Резервы организма.  Внешняя среда (экология, общество, гигиена тела). Внутренняя среда (питание, вредные привычки)  Рациональный режим труда и отдыха:  - физическая культура и здоровый образ жизни;  - роль ритмов в жизни человека; | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Выполнение утренней зарядки.  Составление рефератов по темам:  «Влияние внешней среды на здоровье человека»;  «Правильное питание – путь к здоровью!»  «Курение. Его роль в развитии заболеваний»;  «Алкоголь и центральная нервная система.»;  «От вредных привычек – к здоровому образу жизни!»  «Здоровье – в движении!»; | |  | 2 |  |
| Тема 2.  Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных навыков | **Содержание учебного материала** | | 1 | 2 | 2 |
| Цели, задачи, средства профессиональной физической подготовки.  Формы профессионально-прикладной физической подготовки.  Производственная гимнастика. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Выполнение утренней зарядки.  Составление профессиограммы профессии «Машинист локомотива»;  Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Машинист локомотива»  Составление рефератов на тему:  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства» | |
| Тема 3.  Профессиональная физическая подготовка | **Практические занятия** | | **68** |  |  |
| 1. | Легкая атлетика. Специальные и подготовительные упражнения для бега. Низкий (высокий) старт. Челночный (эстафетный) бег. Финиширование. Развитие выносливости. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Бег на средние дистанции 400 м. Бег на выносливость (6-ти минутный бег). Прыжки в длину. | 12 | 10 | 2 |
| 2 | Гимнастика. Комплекс производственной гимнастики с учетом профессии. Подтягивание из виса на высокой перекладине. ОРУ на гимнастической стенке. ОРУ на гимнастической скамейке. ОРУ со скакалкой. Кувырок назад в стойку на руках, соединение кувырков. Лазание по канату. | 8 | 8 | 2 |
| 3 | Атлетическая гимнастика. Техника выполнения приседаний со штангой на спине. Техника выполнения жима лежа. Техника выполнения становой тяги. Комплексная тренировка ног. Комплексная тренировка рук, груди. | 4 | 4 | 2 |
| 4 | Спортивные игры:  Баскетбол. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку. Передача мяча двумя руками от плеча с поворотом. Перемещение игроков по площадке, остановка, повороты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча, бросок в корзину. Тактика нападения. Тактика защиты. Двусторонняя игра.  Волейбол. Техника безопасности и правила игры в волейбол. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Передача мяча в различных направлениях. Тактика подачи мяча в игру. Прием мяча снизу двумя руками. Тактика нападающего удара. Тактика блокирования нападающего удара. Тактика защиты. Тактика нападения. Двусторонняя игра.  Футбол. Правила игры и техника безопасности. Тактика ведения мяча, перепасовка. Отработка нижнего и верхнего пасов. Прием верхнего и нижнего пасов грудью, ногой и остановка мяча. Тактика удара по воротам с расстояния 11 м (пенальти). Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении). Игра по правилам. | 34 | 26 | 2 |
| 5 | Легкая атлетика. Низкий, высокий старт. Дыхание при беге на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на 30 м. Бег на 100 м. Бег на 2000 м. Бег на 3000 м. Прыжки в длину (с места, с разбега). Метание снаряда весом 700 гр. | 10 | 8 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Посещение занятий в спортивных секциях, клубах.  Выполнение комплекса упражнениний для повышения статической выносливости мышц туловища, ног;  развития подвижности в суставах кистей рук;  совершенствования функций внимания и зрения на объем и скорость действий, координации движения рук.  Участие в подвижных играх на открытом воздухе . | |  | 70 |  |
|  |  | | 70 | 70 |  |
|  | Всего | | 140 | |  |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки

- гимнастические скамейки

- волейбольная стойка

- баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

-Волейбольные мячи

-Баскетбольные мячи

-Гимнастические обручи

-Скакалки

-Ядра 4кг., 6кг.

-Эстафетные палочки

-Гимнастические маты

-Набивные мячи 2кг.

-Набивные мячи 1 кг.

-Стол для настольного тенниса

-Ракетки для настольного тенниса

-Мячи для настольного тенниса

-Мяч для мини-футбола

-Измерительная рулетка

-Свисток

-Секундомер

- волейбольная сетка

- баскетбольные сетки

Оборудование спортивной площадки:

- волейбольные стойки

- баскетбольный щит с кольцом

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. «Физическая культура»: учеб.пособие для средних профессиональных учебных заведений/авт.-сост. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев- Москва, издательский центр «Академия»,2015 г.

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»;

2.Справочник учителя физической культуры (в помощь преподавателю),/ авт.-сост. П.А.Киселева, С.Б.Киселев, Волгоград, издательский центр «Учитель»2015 г.

3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева – Волгоград: Учитель,2016 г.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Умения: |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Визуальное наблюдение выполнения заданий.  Сдача контрольных нормативов, зачетных упражнений.  Тестирование физической подготовленности |
| Знания: |  |
| О роли физической культуры в общекультупном, рофессиональном и социальном развитии человека; | Тестирование |
| Основы здорового образа жизни; | Тестирование |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата внесения изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |