

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Карасукский политехнический лицей»

Рассмотрено на заседании ПЦК
Протокол № 10
от «16» 05 2026 г.
Председатель ПЦК
З.Р. Авжанова /Авжанова З.Р./

Утверждаю:
Заместитель директора по УПР
Карчевский В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ФК.00 Физическая культура

для профессии СПО

23.01.09. Машинист локомотива

Карасук
2026

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по укрупненной группе профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта по профессии СПО по направлению подготовки 23.01.09 Машинист локомотива.

Организация –разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Карасукский политехнический лицей»

ГАПОУ НСО «Карасукский политехнический лицей»

Разработчики:

Руководитель физического воспитания Цывенко Алексей Витальевич ГАПОУ НСО «Карасукский политехнический лицей»

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по укрупненной группе профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта по профессии СПО по направлению подготовки 23.01.09 Машинист локомотива.

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

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

Студент должен **знать**:

1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. Знать основы здорового образа жизни.

Студент должен **уметь**:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 142 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 72 часов;
- самостоятельной работы студента 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)	142
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
В том числе:	
практические занятия	63
Зачет	2
Самостоятельная работа студента (всего)	70
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии «Машинист локомотива»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Уровень освоения
«Физическая культура»		72	
		(4 семестр) 34	
Раздел 1. Теория.	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
Практические занятия Раздел 2. Легкая атлетика.		12	
Тема 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение ОРУ, СБУ.	2	2
Тема 2.2. Техника высокого и низкого старта.	Совершенствование техники высокого, низкого старта.	2	2
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции.	Стартовый разгон и финиширование. Бег по дистанции. Бег 100 м.	3	2
Тема 2.4 Эстафетный бег.	Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2	2
Тема 2.5 Бег на длинные дистанции.	Бег без учёта времени. Бег 3000 м (мин, с).	3	2
Самостоятельная работа	Совершенствование техники высокого, низкого старта. Специально беговые упражнения. Бег в умеренном темпе до 3000 м. Прыжковые упражнения. Бег с ускорением отрезков до 60 м.	14	2

Раздел 3. Баскетбол		12	
Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол.	Техника безопасности на занятиях баскетбола.	1	2

Тема 3.2 Броски баскетбольного мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо с различных точек Штрафной бросок.	3	2
Тема 3.3 Тактика игры в баскетбол.	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападение.	4	2
Тема 3.4 Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра.	4	2
Самостоятельная работа	Жесты судьи, правила игры. Стойки и перемещение баскетболиста. Тактические комбинации игры в нападение, защите. Упражнения на развитие координации. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	8	
Раздел 4. Волейбол		7	2
Тема 4.1. Инструктаж по техники безопасности на занятиях волейболом.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях волейболом.	1	2
Тема 4.2. Прием и передача мяча.	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Прием и передачи мяча в тройках с перемещением. Передачи мяча в колоннах через сетку с перемещением.	6	2
	Зачёт	2	
	Итого за семестр	34	
		(5 семестр) 38	
Теория	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2
Раздел 4. Волейбол(продолжение)		13	
Тема 4.3. Подача мяча	Верхняя прямая подача.	2	2
Тема 4.4. Нападающий удар	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2	2

Тема 4.5. Блокирование нападающего удара.	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	2
Тема 4.6. Тактика игры	Тактика игры в волейбол в нападении. Тактика игры в волейбол в защите.	2	2
Тема 4.7. Учебная игра.	Учебная игра в волейбол.	6	2
Самостоятельная работа	Правила и жесты судей. Тактические комбинации игры в нападении, защите. Комплекс для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	17	2
Раздел 5. Футбол.		10	
Тема 5.1. Техника безопасности при игре в футбол.	Техника безопасности при игре в футбол.	1	2
Тема 5.2. Удары по мячу.	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары по летящему мячу.	2	2
Тема 5.3. Остановка мяча.	Остановка мяча, передачи мяча.	2	2
Тема 5.4. Тактика игры в футбол.	Тактика защитных действий	2	2
Тема 5.5. Учебная игра.	Учебная игра в футбол.	3	2
Самостоятельная работа	Правила и жесты судей. Способы перемещения. Удары по мячу. Тактика игры. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	16	2
Теория	Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2
Раздел 6. Силовая гимнастика.		9	
Тема 6.1. Инструктаж по технике безопасности на силовой гимнастике, строевые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений	1	2
Тема 6.2. Работа на перекладине.	Подтягивание на перекладине. Подъем в упор силой. Подъем переворотом.	3	2

	Поднимание ног в висе до касания перекладины.		
Тема 6.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре на полу.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.	2	2
Тема 6.4. Челночный бег.	Челночный бег 3х10м. Челночный бег 10х10м.	1	2
Тема 6.5. Прыжки в длину.	Прыжки в длину	2	2
Самостоятельная работа	Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре.	15	2
	Дифференцированный зачет	2	2
	Итого за семестр	38	
	За курс обучения	72	
	Итого	142	

2.3. Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Наименование профессионального модуля, учебной дисциплины	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Физическая культура	ЛР 1 - ЛР 12

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 лично и профессионально 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	ЛР 9
психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
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

2.4. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

№ п. п.	Тема занятия	Количество часов	В том числе			
			УР	ПЗ	ЛР	Деятельность преподавателя с учетом рабочей программы воспитания
1	Раздел 1. Теория	6	1		7,9,10	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через подбор соответствующих упражнений, включение в урок игр. Использование воспитательных возможностей содержания учебной дисциплины раздела через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их; создавать доверительный психологический климат в группе во время урока; организовывать индивидуальные и групповые формы учебной деятельности; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика	10		12	1-12	
3	Раздел 3. Баскетбол	12		12	1-12	
4	Раздел 4. Волейбол	25		20	1-12	
5	Раздел 5. Футбол	10		10	1-12	
6	Раздел 6. Силовая гимнастика	13	2	19	1-12	
7	Промежуточная аттестация в форме зачёта в 4 семестре	2	2			
8	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 5 семестре.	2	2			
9	Всего / аудиторной	142/72	9	63		

У-урок

ПЗ-практическое занятие

ЛР-лично-ориентированные результаты

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортзала, стадиона

Оборудование спортзала

- спортивный зал, стадион для студентов;
- комплекты спортивного инвентаря для данного типа урока «физическая культура»:
 - Баскетбольные мячи 12 шт.
 - Волейбольные мячи 15 шт.
 - скакалки 23 шт.
 - высокая перекладина 1 шт.
 - брусья 1 шт.

Спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для студентов:

Учебник «Физическая культура» Н.В. Решетников; Ю.Л. Кислицин; Р.Л. Палтиевиц; Г.И. Погадаев. 2017 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателям в процессе проведения практических занятий, а также выполнением обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия домашняя работа зачет дифференцированный зачёт
Знания	
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практические занятия домашняя работа зачет дифференцированный зачёт
Знать основы здорового образа жизни	Практические занятия домашняя работа зачет дифференцированный зачёт

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов 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 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством, клиентами) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Применение полученных профессиональных знаний при выполнении воинской обязанности (для юношей).	