

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Старикова Надежда Евгеньевна  
Должность: И.О. Директора филиала  
Дата подписания: 28.04.2021 19:27:06  
Уникальный программный ключ:  
f982514cabf83f87dfc9192a7b41a69a9e7da4ea

**Министерство транспорта Российской Федерации**  
**Федеральное агентство железнодорожного транспорта**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Самарский государственный университет путей сообщения»**  
**(СамГУПС)**  
**Филиал СамГУПС в г. Кирове**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

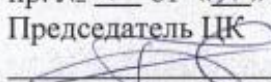
**ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии среднего профессионального образования:

23.01.09 Машинист локомотива

Киров  
2020

Рабочая программа одобрена  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

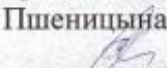
пр. № 1 от «31» 08 2020г.  
Председатель ЦК  
 Гоголина Л.Л.

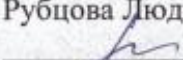
Рабочая программа составлена с  
учетом требований ФГОС СПО по  
профессии 23.01.09 Машинист  
локомотива


УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по учебной  
работе  
 Старикова Н.Е.  
«31» 08 2020г.



Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный  
университет путей сообщения (СамГУПС)» в г. Кирове  
610001, г. Киров, ул. Октябрьский проспект, 124, тел. 8(8332) 603070

Автор:  
преподаватель  
Пшеницына Светлана Павловна  
 Пшеницына С.П.

Рецензенты:  
Внутренний - преподаватель  
Рубцова Людмила Аркадьевна  
 Рубцова Л.А.

Внешний - преподаватель КОГОАУ «Вятский технический лицей»  
Перешеина Наталья Владимировна  
 Перешеина Н.В.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура предназначена для реализации и является составной частью основной профессиональной программы (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.09 Машинист локомотива.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих):

Дисциплина входит в раздел ФК.00

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

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.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности специалиста.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
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 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося на очном отделении - 140 часов в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося - 70 часов, в т.ч. практические занятия – 62 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 70 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
<b><i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i></b>	<b>70</b>
в том числе	
практические занятия	62
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</i></b>	<b>70</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижении жизненных и профессиональных целей</b>		<b>104</b>	
<b>Тема 1.1. Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение равномерного бега на дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	2	
	2. Выполнение равномерного бега по равнинной, слабопересеченной местности с равномерной скоростью	2	
	3. Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности с туристическим снаряжением.	2	
	Выполнение контрольных нормативов	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 1</b>	<b>6</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	4	
<b>Тема 1.2. Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках.	1	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц: с предметами и без предметов.	1	
	3. Выполнение упражнений со штангой.	2	
	4. Выполнение упражнений с гирей.	2	
	5. Выполнение упражнений с резиновыми экспандерами.	1	2-3
	6. Выполнение упражнений с гантелями.	1	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 2</b> 1.Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. 2.Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	6 2 4	
<b>Тема 1.3. Развитие внимания, переключения внимания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Выполнение упражнений с низкого старта по сигналу.	1	
	2.Выполнение упражнений с высокого старта по сигналу.	1	
	3.Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
	4.Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в волейбол.	2	
5.Выполнение упражнений различным спортивным инвентарем (скакалка, обруч, мяч).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 3</b> 1. Разработать комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	8 2 6	
<b>Тема 1.4. Развитие координации движения рук и ног</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений со скамейкой.	2	
	2. Выполнение опорных прыжков	2	
	3. Выполнение упражнений на перекладине, брусьях	1	
	4. Выполнение упражнений с одновременным ведением мяча правой и левой руками.	1	
	5. Выполнение упражнений с попаданием мяча в корзину.	1	
	6. Выполнение упражнений с несколькими теннисными мячами.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 4</b> 1. Разработать комплекс упражнений на равновесие. 2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	8 2 6	
<b>Тема 1.5. Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений гантелями.	1	2-3
	2. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье.	2	

	3. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок».	2	
	4. Выполнение метания гранаты	2	
	5. Выполнение толкания ядра.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 5</b>	<b>8</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	6	
<b>Тема 1.6. Развитие быстроты, быстроты реакции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение бега на 100м, 60м, 2. Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. 3. Выполнение эстафетного бега. Выполнение эстафеты с укладкой рюкзака и вязкой узлов, ходьба по бревну. Выполнение упражнений по сигналу.	2 1 2	
	Выполнение контрольных нормативов	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 6</b>	<b>8</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	2 6	
<b>Тема 1.7. Развитие ловкости, ручной ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение челночного бега 2. Выполнение приемов тактики и техники в баскетболе. 3. Выполнение приемов тактики и техники в волейболе. 4. Выполнение лазания по канату.	1 2 2 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 7</b>	<b>8</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.	2 6	
	<b>Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>36</b>
<b>Тема 2.1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	3
	<b>Теоретические занятия</b>		
	1. Разработка комплекса упражнений для исправления наследственных заболеваний 2. Составление режима трудовой и учебной деятельности.	2 2	2 2



	3. Разработка тестов по определению физического состояния здоровья обучающегося.	2	2
	4. Составление режима питания.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 8</b>	<b>2</b>	2-3
	1. Реферат «Формирование здорового образа жизни»		
<b>Тема 2.2. Гигиенические средства оздоровления.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений против влияния курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека.	2	
	2. Выполнение упражнений на закаливание, гидропроцедуры, бани.	2	
	3. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2	
	4. Выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику профзаболеваний.	1	
	5. Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	1	
	6. Выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.	1	
Выполнение контрольных нормативов	1	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 9</b>	<b>16</b>	
	1. Выполнение комплекса утренней гимнастики	14	
	2. Реферат «Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий»	2	
	<b>Всего</b>	<b>140</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

*Оборудование спортивного зала:*

Гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические снаряды, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели разные, гири, секундомеры. Щит и стойка баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, защита для волейбольных стоек, сетка и мячи волейбольные, антенны волейбольные с карманами. Ворота, сетки для ворот, гасители для ворот, мячи для мини-футбола.

*Оборудование тренажёрного зала:*

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер, скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, стол теннисный (в рекреации).

Спортивный инвентарь: гантели, гранаты для метания, гриф гантельный с замками, хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей обрезиненный, мячи баскетбольные, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч футбольные. Секундомер механический. Скакалка. Ракетка для настольного тенниса. Стойка под гантели. Винтовка пневматическая МР (хранится в рекреации в железном сейфе в внеучебное время). Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки) (хранятся в препараторской во внеучебное время).

*Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий*

Объект для занятия физической культурой и спортом (Стадион «Локомотив» - дорожка легкоатлетическая круговая (с элементами полосы препятствия))

*Технические средства обучения:*

1. Музыкальный центр
2. Переносные колонки
3. Компьютер с лицензионным программным обеспечением

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник /В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник /М. Я. Виленский, А. Г.

Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

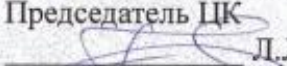
**Электронные ресурсы:**

3. Министерство спорта РФ : официальный сайт. — URL: [ <http://www.minsport.gov.ru/sport/> / - Текст : электронный.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Практические занятия. Выполнение контрольных нормативов (дифференцированный зачет).</p>

Одобрено  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 20 20 г.  
Председатель ЦК  
 Д.Л. Гоголина

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**ФК.00. Физическая культура**  
**для обучающихся, получающих среднее профессиональное образование**  
**по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

**23.01.09 Машинист локомотива**


Автор программы – преподаватель Пшеницына Светлана Павловна.

Рабочая программа по дисциплине ФК.00. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии СПО 23.01.09 Машинист локомотива.

Рабочая программа отражает основные разделы и темы изучаемой дисциплины в полном объеме. В рабочей программе прослеживается четкая структура. Материал программы представлен в доступной форме и обеспечивает получение обучающимися необходимого уровня знаний и умений по профессии в соответствии с требованиями ФГОС СПО. В программе выделена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Данную программу можно рекомендовать для использования другими преподавателями.

Рецензию составил преподаватель Рубцова Людмила Аркадьевна

 Рубцова Л.А.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**ФК.00. Физическая культура**  
**для обучающихся, получающих среднее профессиональное образование**  
**по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

**23.01.09 Машинист локомотива**

Автор программы – преподаватель Пшеницына Светлана Павловна.

Рабочая программа по дисциплине ФК.00. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии СПО 23.01.09 Машинист локомотива.

При составлении рабочей программы учтена логическая последовательность тем данной дисциплины, это способствует качественному усвоению учебного материала. Рабочая программа отражает все разделы и темы, содержание соответствует ФГОС СПО по профессии 23.01.09 Машинист локомотива. В рабочей программе подобраны темы практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы для усвоения, закрепления и совершенствования и приобретения соответствующих умений и навыков.

Рабочая программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Рецензию составила преподаватель КОГОАУ «Вятский технический лицей»  
Перешеина Наталья Владимировна

  
\_\_\_\_\_  
Перешеина Н.В.

