

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 07.07.2022 11:51:10
Уникальный программный ключ:
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

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
2021

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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
Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижении жизненных и профессиональных целей		104	
Тема 1.1. Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	8	2-3
	Практические занятия		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся № 1	6	
	1. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	4	
Тема 1.2. Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса	Содержание учебного материала	8	2-3
	Практические занятия		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся № 2	6	

	1.Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. 2.Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	2 4	
Тема 1.3. Развитие внимания, переключения внимания.	Содержание учебного материала	8	2-3
	Практические занятия		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3	8	
	1. Разработать комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	6	
Тема 1.4. Развитие координации движения рук и ног	Содержание учебного материала	8	2-3
	Практические занятия		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся № 4	8	
	1. Разработать комплекс упражнений на равновесие.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	6	
Тема 1.5. Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала	8	2-3
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений гантелями.	1	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся № 5	8	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	6	
Тема 1.6. Развитие быстроты, быстроты реакции	Содержание учебного материала	6	2-3
	Практические занятия		
	1. Выполнение бега на 100м, 60м,	2	
	2. Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега.	1	
	3. Выполнение эстафетного бега. Выполнение эстафеты с укладкой рюкзака и вязкой узлов, ходьба по бревну. Выполнение упражнений по сигналу.	2	
	Выполнение контрольных нормативов	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся № 6	8	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	6	
Тема 1.7. Развитие ловкости, ручной ловкости.	Содержание учебного материала	6	2-3
	Практические занятия		
	1. Выполнение челночного бега	1	
	2. Выполнение приемов тактики и техники в баскетболе.	2	
	3. Выполнение приемов тактики и техники в волейболе.	2	
	4. Выполнение лазания по канату.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся № 7	8	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.	6	
<u>Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни.</u>		<u>36</u>	
Тема 2.1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	Содержание учебного материала	8	3
	Теоретические занятия		
	1. Разработка комплекса упражнений для исправления наследственных заболеваний	2	2
	2. Составление режима трудовой и учебной деятельности.	2	2
	3. Разработка тестов по определению физического состояния здоровья обучающегося.	2	2
	4. Составление режима питания.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся № 8 1. Реферат «Формирование здорового образа жизни»	2	2-3
Тема 2.2. Гигиенические средства оздоровления.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся № 9 1. Выполнение комплекса утренней гимнастики 2. Реферат «Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий»	16 14 2	
	Всего	140	

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.

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