

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 07.07.2022 13:17:27  
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:

23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

## 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 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

### 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 - 80 часов в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов, в т.ч. практические занятия – 32 часа;

самостоятельная работа обучающегося - 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе	
практические занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, 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>52</b>	
<b>Тема 1.1. Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение равномерного бега на дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши). 2. Выполнение равномерного передвижения по равнинной, слабопересеченной местности с равномерной скоростью до 7 км (юноши), до 5 км (девушки) на лыжах. 3. Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности с туристическим снаряжением.	1 1 1	
	Выполнение контрольных нормативов	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b>	<b>4</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости, скоростной выносливости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие выносливости, скоростной выносливости.	1 3	
<b>Тема 1.2. Развитие статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса, разгибателей бедра).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц: с предметами и без предметов.	1 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b>	<b>2</b>	

	1. Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	1 1	
<b>Тема 1.3. Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения рук.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений для развития пальцев рук с теннисным мячом.	1	
	2. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в баскетбол.	1	
	3. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в волейбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b>	<b>4</b>	
1. Разработать комплекс упражнений на развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	2		
2. Выполнить комплекс упражнений на развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	2		
<b>Тема 1.4. Совершенствование равновесия в вертикальном положении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках с опорой руками на спине, стойка на голове.	1	
	2. Выполнение опорных прыжков. Выполнение упражнений на перекладине, брусьях	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b>	<b>2</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на равновесие.	1	
2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	1		
<b>Тема 1.5. Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений гантелями.	2	
	2. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье.	1	
	3. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок».	1	
	4. Выполнение метания гранаты	1	
	5. Выполнение толкания ядра.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b>	<b>6</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	2	
2. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	4		

<b>Тема 1.6. Развитие быстроты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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.	1 1 1	
	Выполнение контрольных нормативов	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b>	<b>4</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	2 2	
<b>Тема 1.7. Развитие ловкости, ручной ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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 1 1 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b>	<b>4</b>	
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.	1 3	
	<b><u>Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни</u></b>		<b><u>28</u></b>
<b>Тема 2.1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Теоретические занятия</b>		
	1. Разработка комплекса упражнений для исправления наследственных заболеваний 2. Составление режима трудовой и учебной деятельности. 3. Разработка тестов по определению физического состояния здоровья обучающегося. 4. Разработка режима питания.	2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося №8</b>	<b>2</b>	
	1. Реферат «Формирование здорового образа жизни»		

<b>Тема 2.2. Гигиенические средства оздоровления.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений на закаливание, укрепление здоровья.	1	
	2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1	
	3. Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	1	
	4. Выполнение комплекса упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1	
	Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося №9</b>	<b>12</b>	
	1. Выполнение комплекса утренней гимнастики		
	<b><u>Всего</u></b>	<b><u>80</u></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 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>