

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки
квалифицированных рабочих, служащих

23.01.09 Машинист локомотива

Квалификация: Помощник машиниста тепловоза

Слесарь по ремонту подвижного состава

Форма обучения очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС 3 года 10 месяцев на базе основного
общего образования

Профиль получаемого профессионального образования технический

Рабочая программа (далее программа) учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (профессиям) среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.09 Машинист локомотивавходящей в укрупнённую группу профессии **23.00.00ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

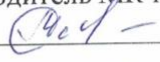
Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум».

Разработчик:

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум».

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о

 (Красилова А.А.)
Ф.И.О.

Протокол № 8 от «10» нояб 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью профессиональной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.09 Машинист локомотива

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ФК.00 и направлена на формирование **следующих общих компетенций:**

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).

1.3. 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 140 часов в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 70 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)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	70
теоретические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

23.01.09 Машинист локомотива

Номер урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1	Практическая работа №1 Бег 100м, 500м.		1	2
Самостоятельная работа 1: бег без учета времени			5	
2	Практическая работа №2 Прыжок в длину с места		1	
3	Практическая работа №3 Упражнения на совершенствование быстроты		1	
Самостоятельная работа 2: стартовый разбег отрезок 10х30			4	
4	Практическая работа №4 Метание малого мяча в движущуюся цель.		1	
5	Практическая работа №5 Упражнения на развитие кистей рук, с предметами и без предметов.		1	
6	Практическая работа №6 Упражнения на развитие мышц спины через гимнастические упражнения.		1	
Самостоятельная работа 3: ОРУ специальные (комплексы повышенной трудности)			4	
7	Практическая работа №7 Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		1	
8-9	Практическая работа №8 Круговая тренировка		2	
Самостоятельная работа 4: подъем переворот серии 10х10			5	
10-11	Практическая работа №9 Силовые упражнения общего воздействия		2	
Самостоятельная работа 5: ОРУ с отягощением 25 кг			5	
12	Практическая работа №10 Упражнения на развитие мышц ног по средств прыжков через скакалку.		1	
13-14	Практическая работа №11 Развитие статической выносливости мышц ног.		2	
15-16	Практическая работа №12 Упражнения на тренажерах.		2	
17	Практическая работа №13		1	

	Развитие точности движений, через передачу мяча в парах.		
Самостоятельная работа 6: подбрасывание отяжеленного мяча 3.5 кг , 20х20		5	
18-19	Практическая работа №14 Игра в баскетбол	2	
Самостоятельная работа 7: штрафные броски 60 х10		4	
20-21	Практическая работа №15 Полоса препятствий	2	
22	Практическая работа №16 Упражнения на развитие точности	1	
23-24	Практическая работа №17 Игра в настольный теннис	2	
Самостоятельная работа 8: подачи мяча через сетку		4	
25-26	Практическая работа №18 Развитие координации движений, через игру волейбол	2	
27-28	Практическая работа №19 Круговая тренировка	2	
Самостоятельная работа 9: ведение дневника по самоконтролю и ЧЧС		5	
29-30	Практическая работа №20 Развитие силы и выносливости по средствам занятий на тренажерах	2	
31-32	Практическая работа №21 Игра в волейбол	2	
Самостоятельная работа 10: подачи мяча в 2, 4, 6 зону		5	
33-34	Практическая работа №22 ОФП	2	
35-36	Практическая работа №23 СФП	2	
37-38	Практическая работа №24 Силовые упражнения общего воздействия	2	
Самостоятельная работа 11: отжимание под углом 90гр 60х10		5	
39-40	Практическая работа №25 Силовые упражнения специального воздействия	2	
41-42	Практическая работа №26 Упражнения на перекладине Подъем переворот, вис	2	

43-44	Практическая работа №27 Упражнения на развитие кистей рук без предметов	2	3
Самостоятельная работа 12: выход с силой на 1-2 руки 8х10		5	
45-46	Практическая работа №28 Упражнения на развитие кистей рук с предметами	2	
47-48	Практическая работа №29 Упражнение на развитие ловкости и внимания	2	
Самостоятельная работа 13: поднятие туловища из положения лежа 60х10		4	
49-50	Практическая работа №30 Штрафные броски на точность	2	
51-54	Практическая работа №31 Специальные упражнения на развитие мышц предплечья, двуглавой, кисти и пальцев	4	
55-58	Практическая работа №32 Развитие прямой и косой мышцы живота, трицепс, бицепс	4	
59-61	Практическая работа №33 Специальные упражнения для работы мышц ног, голени, стопы	3	
Самостоятельная работа 14: прыжки с места		5	
62-65	Практическая работа №34 Специальные упражнения для работы мышц спины	4	
66-69	Практическая работа №35 Круговая тренировка на тренажерах	4	
70	Дифференцированный зачет	1	
Самостоятельная работа 15: ОРУ с отягощением 25 кг		5	
Итого		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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

Дополнительные источники:

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

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. Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение контрольных нормативов

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205–220	190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5