

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 по профессии

**23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного  
состава (электровозов, электропоездов)**

Квалификации:

Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования

Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Форма обучения очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС 2 года 10 месяцев на базе основного  
общего образования

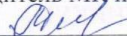
Профиль получаемого профессионального образования  
технологический

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 697, зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29525, приказа Минобрнауки России от 09.04.2015 N 389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.05.2015 № 37216), входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о

 (Красилова А.А.)

Ф.И.О.

Протокол № 9 от «25» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	10

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии **23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в цикл ФК.00.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения предмета обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения предмета обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины ФК.00 Физическая культура обучающийся должен обладать *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

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).

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной профессии.

### **1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

максимальной учебной нагрузки студента 80 часов в том числе  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 54 часа;  
самостоятельной работы студента 26 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для профессии:**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
В том числе:	
Лекции, уроки	2
Практические занятия	52
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>26</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**  
**23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)**

№ п/п	Наименование разделов	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов <i>(при наличии)</i>	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
1-2	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b> <i>Содержание учебного материала:</i> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	1
3-4	Тема 1.2. Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №1.</b> <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
5-6		<b>Практическое занятие №2.</b> <b>Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		2
7-8		<b>Практическое занятие №3.</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2		1
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить профессиограмму</b>	2		2
		<b>Составить комплекс производственной гимнастики</b>	2		
9-10	Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	1
11-12		<b>Практическое занятие №5.</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств.</b>	2		2

		С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.			
13-14		<b>Практическое занятие 6.</b> <b>Проведение комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	2		2
<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить комплекс профессионально-прикладной физической подготовки</i>			2		2
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>					
15-16	<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №7.</b> <b>Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений.</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
17-18		<b>Практическое занятие №8.</b> <b>Проведение комплексов упражнений.</b>	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить комплекс утренней гимнастики</i>	2		2
<b>2.2. Гимнастика</b>					
19-20	<b>2.2 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №9.</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	1
21-22		<b>Практическое занятие №10.</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений.</b> Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2		2
23-24		<b>Практическое занятие №11.</b> <b>Выполнение прикладных упражнений.</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Выполнять дыхательную гимнастику.</i>	2		2
25-26	<b>Тема 2.2 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №12.</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
27-28		<b>Практическое занятие №13.</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.</b>	2		1
29-30	<b>Тема 2.2 (3)</b> Акробатика	<b>Практическое занятие №14.</b> <b>Совершенствование акробатических элементов.</b>	2	ОК 02, ОК 03,	2

31-32		<b>Практическое занятие №15.</b> <b>Совершенствование акробатических комбинаций.</b>	2	ОК 06, ОК 07	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Подготовить акробатические комбинации</i>	4		2
33-34	<b>Тема 2.2 (4)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №16.</b> <b>Выполнение упражнений атлетической гимнастики.</b> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
35-36		<b>Практическое занятие №17.</b> <b>Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Выполнить упражнения с использование собственного веса</i>	2		2
37-38	<b>Тема 2.3.</b> Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №18.</b> <b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег на короткие дистанции.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
39-40		<b>Практическое занятие №19.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	2		1
41-42		<b>Практическое занятие №20.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>	2		2
43-44		<b>Практическое занятие №21.</b> <b>Освоение и совершенствование техники метания гранаты.</b>	2		1
		<i>Самостоятельная работа:</i>		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
		<i>Выполнить бег на 100 м</i>	2		
		<i>Выполнить равномерный бег 3000 м.</i>	4		
		<i>Заполнить дневник самоконтроля</i>	2		
45-46	<b>Тема 2.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №22.</b> <b>Упражнения на развитие кистей рук.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07	2
47-48		<b>Практическое занятие №23.</b> <b>Упражнения на развитие мышц ног.</b>	2		2
49-50		<b>Практическое занятие №24.</b> <b>Упражнения на развитие мышц спины.</b>	2		2
51-52		<b>Практическое занятие №25.</b> <b>Круговая тренировка.</b>	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Выполнить силовые упражнения общего воздействия</i>	2		2



53-54		Практическое занятие №26. Дифференцированный зачет.	2		3
Всего			80		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00**

#### **Физическая культура**

##### **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 (например: 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 ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00

##### Физическая культура

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, самостоятельной работы и сдачи дифференцированного зачета.

Код и наименование формируемых компетенций	Умения/знания	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
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).	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Р 1, Р 2.	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений; - оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
		Р 1, Р 2.	
		Р 1, Р 2.	

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210-220	200	210 и выше	180–200	170
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300–1400	1100	1300	1100–1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10–12	9	16	12–15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6

