

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК
общеобразовательных дисциплин
_____ Шпак С.И.
Протокол № 1
от «__»_____2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
_____ Попова Г.Г.

«__»_____2019 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 23.01.09. Машинист локомотива, 3 года 10 месяцев

Всего часов: 70 час, в т.ч.

3 курс – 70 часов;

Преподаватель:

Зверева Ж.А.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии
начального профессионального образования технического профиля: «Машинист
локомотива»

Составитель:

Попова Г. Г., зам. по УПР, КГБ ПОУ «КМТ» г. Владивостока

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Зверева Ж.А., руководитель физического воспитания, КГБ ПОУ «КМТ» г. Владивостока

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Шпак С. И., методист, КГБ ПОУ «КМТ» г. Владивостока

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

Рекомендована: _____

Заключение _____ № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Машинист локомотива», стандарт которой

- утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2010 г. N 323,
- зарегистрирован в Минюсте РФ 25 мая 2010 г., регистрационный N 17355

Программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне в пределах основной образовательной программы начального профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Данная дисциплина изучается в рамках раздела «физическая культура»

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;
- Самостоятельно составлять и подбирать комплексы обще-развивающих упражнений, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы страховки и само страховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Об основах здорового образа жизни;

О влиянии физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **140** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70** часов;

самостоятельной работы обучающегося **70** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	70	
В том числе	практические работы	70
Самостоятельная работа учащихся*	70	
Промежуточная аттестация – «зачет» - 5 семестр,		
Итоговая аттестация в форме «экзамен» - по окончанию изучения дисциплины - 6 семестр.		

Виды учебной работы регулируются постановлением Министерства здравоохранения Российской Федерации Главным Государственным санитарным врачом Российской Федерации от 28 января 2003 года N 2 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3.1186-03» (с изменениями на 4 марта 2011 года)

2.6.2.2. На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

2.6.2.3. Основной формой физического воспитания являются уроки по физической культуре, которые рекомендуется включать в учебный план в объеме не менее 4 часов в неделю.

2.6.2.6. Уроки физической культуры проводят с учетом возрастно-половых особенностей обучающихся; целесообразно раздельное проведение занятий для юношей и девушек при численности подростков одного пола более 8 человек.

2.6.2.7. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать температурным условиям, времени года, виду спортивных занятий.

2.6.2.9. Рекомендуется организовывать еженедельно факультативные (дополнительные) занятия физической культурой и спортом в объеме 2-4 часа для оптимизации недельного объема организованной двигательной активности обучающихся.

Учебные группы для факультативных занятий формируют из обучающихся, не занимающихся в спортивных секциях, численностью не менее 25 человек.

Реализация дополнительной программы осуществляется также проведением дней здоровья, туристических походов, спортивных олимпиад, спартакиад и других спортивных мероприятий.

***Самостоятельная работа учащихся по предмету:**

Роль самостоятельной работы учащихся: являются дополнением к урокам физической культуры

Содержание выполняемой работы соответствует уровню подготовленности обучающихся и предусматривает дозировку, условия, обеспечивающие безопасное выполнение задания. При подборе средств выполнения домашних и самостоятельных занятий предусмотрен дифференцированный и индивидуальный подход. Обучающиеся инструктированы о контроле и оценке предполагаемых упражнений с точки зрения соблюдения правильной техники.

№	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов
1.	Изучение теоретических основ физической культуры	4
2.	Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданные темы	4
3.	Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания	4
4.	Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2
5.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств	14
6.	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий.	14
7.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки	14
8.	Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.	2
9.	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	12
		70

Самостоятельная работа обучающихся над рефератом:

«Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды метаний, техника выполнения», «Виды прыжков, техника выполнения», «История древних олимпийских игр», «История современных олимпийских игр», «История развития олимпийского движения в России», «Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие», «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)», «Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)», «Методы профилактики профессиональных заболеваний машиниста локомотива».

3 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18		
	1		Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	2
	2		Бег на короткие, средние и длинные дистанции: техника бега, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег на вираже, финиширование, финиш. Бег 30 м., 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 6-ти минутный бег.	2
	3		Челночный бег: особенности челночного бега. Бег 3x10 м., 10x10 м.	2
	4		Прыжок в длину с разбега: виды прыжков с разбега и техника их выполнения, прыжки в длину с места, тройной прыжок.	2
	5		Метания. Виды метаний и техника их выполнения. Метание мяча на дальность и в цель. Метание диска. Толкание ядра.	2
	6		Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Виды эстафет: шведская, 800,400,200,100 м., 4x200 м., 4x100 м.	2
	7		Разметка по секторам, правила судейства. Судейство.	2
	8		Средства Профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в лёгкой атлетике.	2
	9		Общая физическая подготовка (ОФП) при занятиях по лёгкой	2

		атлетике, специальные беговые упражнения.		
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		2
	2	Приём мяча. Верхний и нижний приём мяча, техника выполнения. Приём – передача мяча, работа в парах и индивидуально.		2
	3	Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения.		2
	4	Нападающий удар – блокирование, нападающий удар – приём мяча. Разыгрывание после приёма.		2
	5	Тактические действия в нападении, тактические действия в защите.		2
	6	Учебно-тренировочная игра.		3
	7	Разметка волейбольной площадки, правила игры, судейство. Судейская практика.		2
	8	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в волейболе.		2
	9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по волейболу		2
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Действие игрока без мяча		2
	2	Действие игрока без мяча и с мячом. Основные стойки. Ведение мяча: высокое, низкое, левой, правой рукой. Дриблинг.		2
	3	Ловля, передача мяча. Передача с отскоком от пола, из края в край, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.		2

	4	Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в движении.		2
	5	Тактические действия при атаке и защите.		2
	6	Игра под щитом, передача мяча в отрыв.		2
	7	Игра челноком, постановка заслонов.		2
	8	Стритбол		2
	9	Учебно-тренировочная игра		3
	10	Разметка баскетбольной площадки, правила игры, судейство. Судейская практика.		2
	11	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в баскетболе.		2
	12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по баскетболу.		2
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале.		2
	2	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		2
	3	Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения.		2
	4	Пауэрлифтинг: становая тяга. Техника выполнения.		2
	5	Пауэрлифтинг: присед. Техника выполнения.		2
	6	Упражнения на сопротивление.		2
	7	Упражнения с преодолением собственного веса		2

	8	Перекладина высокая. Подтягивание, вис на время, подъём с переворотом, уголок, подъём силой.		2
	9	Брусья параллельные. Отжимание на брусьях, махи ногами, передвижение на руках в упоре.		2
	10	Кувырки вперёд, назад, через плечо.		2
	11	Стойки на голове и на лопатках.		2
	12	Армрестлинг		
	13	Правила соревнований по жиму штанги лёжа, армрестлингу. Судейство. Судейская практика.		2
	14	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		
	15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		
Всего:			70	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (брусья, козёл), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, прибор для измерения давления.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола.

Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, ядро, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Тренажерный зал:

- комплекс силовых тренажеров, комплекты грифов с весом, гантельных грифов с весом, ремни тяжелоатлетические, гири 16, 24 и 32 кг, упоры для отжиманий, скамья для прессы.

Для проведения учебно-методических занятий, аудиторной и внеаудиторной работы используется компьютер и аудиоманитофон.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений ПТО (научно методический центр ПТО) Москва 2005 г.
2. Ю. И. Евсеев «Физическая культура», Ростов н/Д, «Феникс», 2009 г.
3. Л. Б. Кофман «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, «Физкультура и спорт», 2008 г.
4. П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», Москва, «Владос», 2005 г.
5. Э. Найминов «Физкультура», Ростов н/Д, «Феникс», 2010 г.
6. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», Москва, «Академия», 2002 г.

Дополнительные источники:

1. Доктор Любер «Культуризм по нашему или секреты « качки», Ростов н/Д, «Феникс» 2005 г.
2. М. Котельников «Энциклопедия фитнеса», Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2003 г.
3. «100 минут здоровья», Ростов н/Д, «Феникс», 2010 г.
4. О. Максименко «Фигурка мирового стандарта», Москва, «ВНЕШСИГМА», АСТ, 2002 г.
5. Н. В. Алексеев «Современные тренировочные комплексы для женщин», Москва, ООО «Из-во АСТ», Донецк: «Сталкер», 2004 г.
6. И. Б. Одинцова «Аэробика и фитнес», Москва, «Эксмо», 2003 г.

Электронные источники

1. Российская спортивная энциклопедия: <http://libsport.ru/old> (8.09.2014 г.)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru> (8.06.2011 г.)
3. Пауэрлифтинг: <http://www.smolpower.ru> (8.09.2014 г.)
4. «Правильный подход»: <http://podhod.nm.ru/zhl.html> (8.09.2014 г.)
5. Федерация силовых единоборств: <http://wpc-fse.do.am> (8.09.2014 г.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка

Контроль результатов освоения материала по предмету производится преподавателем в виде сдачи контрольных нормативов в процессе проведения практических занятий параллельно с изучением материала, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, (рефератов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные нормативы
2. Самостоятельно составлять и подбирать комплексы обще-развивающих упражнений, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Учебный диалог
3. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Опрос, показ
4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Показ
5. Выполнять приемы страховки и само страховки	Опрос, показ
6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Проведение спортивных мероприятий внутри группы, колледжа
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Реферат Самостоятельная подготовка к экзамену
2. Об основах здорового образа жизни	Реферат Самостоятельная подготовка к экзамену
3. Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Учебный диалог
4. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Тестирование

5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Практические занятия, опрос
--	-----------------------------

Учебные нормативы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (м/с)	12.8	13.6	14.5	14.5	15.0	16.2
Кросс 1000 м (мин.сек)	3.20	3.35	3.50	4.00	4.15	4.35
Кросс 2000 м (мин.сек)				9.30	9.55	10.20
Кросс 3000 м (мин.сек)	11.30	12.15	13.00			
Челночный бег 10*10 м (сек)	26.0	26.8	27.8	28.8	29.8	31.0
Сгибание и разгибание рук из виса на турнике (раз)	16	13	11	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (раз)	50	40	30	23	19	15
Подъём туловища из положения лёжа, руки за головой (раз за 1 мин)	-	-	-	32	28	25
Прыжок в длину с места (см)	245	235	215	200	190	170
Тройной прыжок с места (см)	670	600	550	540	500	400
Приседание на одной ноге (раз)	6	5	4	5	4	3
Ведение мяча (на технику выполнения)	-	-	-	-	-	-
Передачи мяча на месте и в движении (на технику выполнения)	-	-	-	-	-	-
Броски с точек 3-х секундной зоны (раз)	15/21	13/21	10/21	11/21	9/21	8/21
Штрафной бросок (раз)	5/6	4/6	3/6	4/6	3/6	2/6
Приём мяча сверху над собой (раз)	20	15	10	17	13	9

Приём мяча снизу над собой (раз)	20	15	10	17	13	9
Приём – передача мяча в парах (раз)	30	25	20	30	25	20
Подача мяча верхняя (раз)	10	8	6	8	6	4
Подача мяча нижняя (раз)	10	8	6	8	6	4