

СОГЛАСОВАНО

Председатель МК спецдисциплин  
\_\_\_\_\_ И.В. Журавлева.

Протокол № 1

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Попова Г.Г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

### **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 43.01.05 Оператор по обработке перевозочных документов на ЖД  
транспорте, 10 месяцев

Всего часов: 44 час

Преподаватель: В.Н. Стуканов

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.05 Оператор по обработке перевозочных документов на ЖД транспорте.

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 самостраховки;
- 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 влияние 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 **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося **80** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)		88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка		44
В том числе	практические работы	44
Самостоятельная работа учащихся*		<b>44</b>
<b>Итоговая аттестация в форме «дифференцированный зачёт» - по окончании изучения дисциплины - 2 семестр.</b>		

**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.

<b>№</b>	<b>Виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Изучение теоретических основ физической культуры	4
2.	Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданные темы	3
3.	Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания	3
4.	Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	3
5.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств	7
6.	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий.	5
7.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки	8
8.	Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.	3
9.	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	8
		<b>40</b>

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».

## 2 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
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		9	
	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 атлетике, специальные беговые упражнения.		2
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		14	
	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	Учебно-тренировочная игра	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	11	Разметка баскетбольной площадки, правила игры, судейство. Судейская практика.		2
	12	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в баскетболе.		2
	13	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по баскетболу.		2
	14	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по баскетболу.		2
<b>Тема 3. Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		21	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		2
		Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале.		
	2	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		2
	3	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		2
	4	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		2
	5	Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения.		2
	6	Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения.		2
	7	Пауэрлифтинг: становая тяга. Техника выполнения.		2
	8	Пауэрлифтинг: присед. Техника выполнения.		2
	9	Упражнения на сопротивление.		2
	10	Упражнения с преодолением собственного веса		2
	11	Перекладина высокая. Подтягивание, вис на время, подъём с переворотом, уголок, подъём силой.		2
	12	Брусья параллельные. Отжимание на брусьях, махи ногами, передвижение на руках в упоре.		
	13	Кувырки вперёд, назад, через плечо.		2
	14	Стойки на голове и на лопатках.		2
	15	Армрестлинг		2
	16	Армрестлинг		2
17	Правила соревнований по жиму штанги лёжа, армрестлингу. Судейство. Судейская практика.	2		
18	Средства профессионально прикладной физической подготовки	2		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
		(ППФП) в гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		
19		Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		2
20		Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		2
21		Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		2
<b>Всего:</b>			44	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного и тренажерного залов

##### **Оборудование спортивного зала:**

Игровая площадка 12*24 м	волейбольные мячи,
гимнастическая стенка,	скакалки,
скамейки,	маты,
щиты баскетбольные,	коврики для шейпинга,
сетка волейбольная,	обручи, мячи теннисные,
баскетбольные мячи,	мед болы.

##### **Оборудование тренажерного зала:**

комплекс тренажеров,  
перекладина,  
груша боксерская,  
гриф тяжелоатлетический,  
комплект обрезиненных блинов,  
гантели,  
пояс тяжелоатлетический,  
перчатки для фитнеса,  
наглядные пособия,  
брусья параллельные.

##### **Технические средства обучения:**

весы,  
секундомер,  
тренажеры.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### 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).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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