

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 179 от « 31 » 08 2017 года

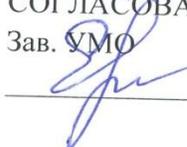
Рабочая программа учебной дисциплины
ФК. 00 «Физическая культура»
подготовка квалифицированных рабочих и служащих
профессии: 23.01.09. «Машинист локомотива»

Рассмотрена на
педагогическом совете
Протокол № 1
От « 30 » 08 2017.

Буй
2017

СОГЛАСОВАНО

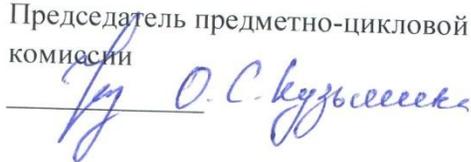
Зав. УМО


_____ Е.В.Румянцева

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных
дисциплин Протокол № 1
от «30» 08 2017г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии


_____ О.С.Козырев

Составитель:

Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N 703
(ред. от 09.04.2015) "Об утверждении
директорского государственного образовательного
стандарта среднего профессионального образования
профессии: для профессии: 23.01.09 «Машинист
комотива»

(Зарегистрировано в Минюсте России
08.2013 N 29697)

Преподаватель ОГБОУ СПО «Буйский техникум
железнодорожного транспорта Костромской области»

_____ Желобаева Е.А.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по «физической культуре» при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования. Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности **23.01.09** Машинист локомотива

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, базовая дисциплина

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «физическая культура» обучающийся должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптированной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть:

общими компетенциями, включающими в себя способность

- 1 ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 2 ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
- 3 ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..
- 4 ОК 4. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- 5 ОК 5. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- 6 ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- 7 ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- 8 ОК 8. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.
- 9 ОК 9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные традиции.
- 10 ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
- 11 ОК 11. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	70
Самостоятельная работа студента (всего)	35
в том числе:	
Исследовательская работа	
Работа с информационными источниками	
Реферативная работа	
Творческие задания	
Подготовка презентационных материалов	
Аттестация по дисциплине	зачёт

2.2. Тематический план учебной дисциплины «физическая культура».

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарные) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Легкая атлетика	27	9	18		18	
Тема 2. Лыжная подготовка	12	4	8		8	
Тема 3. Гимнастика	16,5	5,5	11		11	
Тема 4. Спортивные игры	49,5	16,5	33		33	
Всего по дисциплине	105	35	70		70	

2.3 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 Курс			
Тема 1. Легкая атлетика		27	
Тема 1.	Содержание учебного материала	18	
	1 Бег: низкий старт, стартовый разбег		2
	2 Бег: высокий старт.		2
	3 Эстафетный бег: техника бега		2
	4 Эстафетный бег: особенности техники бега		2
	5 Челночный бег, 3 x 10 метров		2
	6 Метание гранаты		2
	7 Толкание ядра		2
	8 Прыжки в длину с разбега		2
	9 Метание набивного мяча		2
	10 Прыжки в длину с места.		2
	13 Бег:100 метров		2
	14 Эстафета 4x100метров		2
	15 Бег:200 метров		2
	16 Эстафета 4x200 метров		2
	17 Бег:1000 метров		2
	18 Бег:3000 метров		2
	Самостоятельная работа	9	
	Тема 2. Лыжная подготовка		8
Тема2 .	Содержание учебного материала		
	1 Основные элементы тактики лыжных гонок		2
	2 Преодоление препятствий		2
	3 Развитие общей выносливости		2
	4 Прохождение дистанции 5 км		2
	5 Техника бега коньковым ходом		2

	6	Техника бега классическим ходом		2
	7	Подготовка лыжного инвентаря		2
	8	Бег на лыжах 3 км		2
Тема 3. Гимнастика			11	
Тема 3.	Содержание учебного материала			
	1	Меры безопасности и оказание помощи пострадавшему		2
	2	Общеразвивающие упражнения		2
	3	Поднимание туловища из положения лежа		2
	4	Приседания на одной ноге		2
	5	Подтягивание на низкой перекладине		2
	6	Прыжки через гимнастические скамейки		2
	7	Прыжки через скакалку		2
	8	Прыжок через коня		2
	9	Прыжок через козла		2
	10	Кувырок вперед		2
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре		2
		4 Курс.		
Тема 4. Спортивные игры			33	
Тема 4.	Содержание учебного материала			
	1	Введение инструктаж по мерам безопасности.		2
	2	Волейбол: тактика игры		2
	3	Волейбол: прием мяча		2
	4	Волейбол: передача мяча		2
	5	Волейбол: виды подач		2
	6	Волейбол: нижняя подача		2
	7	Волейбол: боковая подача		2
	8	Волейбол: верхняя подача		2
	9	Волейбол: блокирование подач		2
	10	Волейбол: прямой нападающий удар, страховка		2
	11	Волейбол: командные действия		2

12	Волейбол: командная игра		2
13	Баскетбол: техника безопасности на занятиях		
14	Баскетбол: правила игры		2
15	Баскетбол: тактика игры		2
16	Баскетбол: броски с близкого расстояния.		2
17	Баскетбол: штрафные броски		2
18	Баскетбол: командная игра		2
19	Баскетбол: броски с трех точек		
20	Баскетбол: броски с трех очковой линии.		
21	Баскетбол: техника передачи мяча		2
22	Баскетбол: бросок мяча в корзину		2
23	Баскетбол: ведение мяча		2
24	Баскетбол: перехват и выбивание мяча		2
25	Баскетбол: индивидуальные действия в нападении		2
26	Баскетбол: групповые действия в нападении		2
27	Баскетбол: индивидуальные действия в защите		2
28	Баскетбол: групповые действия в защите		2
29	Баскетбол: техника владения мячом		2
30	Баскетбол: перехват накрывание мяча		2
31	Мини футбол тактика передач		2
32	Мини футбол командные действия		2
33	Зачет		2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала летнего стадиона спортивного оборудования

Оборудование спортивного игрового зала .

-игровой зал с разметкой для волейбола ,баскетбола и мини -футбола, прыжков в длину с места.

-кардио и силовые тренажёры

-лыжная трасса

Технические средства обучения:

- Компьютеры

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

- 1 Бишаева А. А., Зимин В. Н. Физическое воспитание и валеология;
- 2 Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании
- 3 Барчуков И. С. Физическая культура.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля (контрольная точка, зачет/экзамен)	Методы контроля
Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики		Контрольное задание
Уметь: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации		Контрольное задание
Уметь: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		Контрольное задание
Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения		Контрольное задание
Уметь: выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки		Контрольное задание
Уметь: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой		Контрольное задание
Уметь: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		Контрольное задание

Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Зачет	
Знать: способы контроля и оценки индивидуального физической подготовленности	Зачет	
Знать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Зачет	

Пронумеровано, прошнуровано

и заверено печатью И.

Ласинагуама) усенов

Директор Суржаева Г.А. Чушрова

« 21 » _____ 2011 г..

