

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»
№ 404 от « 30 » августа 2019 года

Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.00 «Физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по профессии
43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте».

Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » 08, 2019 г.

г. Буй

2019 г.

Согласовано

Зав. учебно-методическим
отделом


Е.В.Румянцева

Рассмотрено
на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1
от «30» 08 2019 г.

Председатель предметно-
цикловой комиссии

 Смирнова М. В.

Рабочая программа разработана в соответствии
с Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N
727 "Об утверждении федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования
по профессии: 43.01.06 «Проводник на
железнодорожном транспорте» Зарегистрировано
в Минюсте России 29.08.2013 N 29741

Составитель:

 Желобаева Е.А.

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум
железнодорожного транспорта Костромской
области»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «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 43.01.06. «Проводник на железнодорожном транспорте»

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 ФК.00 «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;
- 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 овладевать:

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. Проводить мероприятия по защите пассажиров и работников в чрезвычайных ситуациях и предупреждать их возникновение.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
Лабораторные работы	
Практические занятия	44
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) если предусмотрено	
Самостоятельная работа студента (всего)	44
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если * предусмотрено)	-
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	44
<i>Аттестация по дисциплине</i>	<i>Диф/зачет</i>

2.2. Тематический план учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретиче ское обучение	Практич еские (семинар ные) и лаборато рные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.	42	21	21		21	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	46	23	23		23	
Итого	88	44	44		44	

2.3 Содержание учебной дисциплины ФК.00 «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. Спортивные игры. Волейбол.			
	Содержание учебного материала	21	2
	1 Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	2
	2 Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	3 Правила игры в волейбол.	1	2
	4 Судейство в волейболе	1	2
	5 Перемещение и стойки .	1	2
	6 Учебная игра.	1	2
	7 Передачи в волейболе.	1	2
	8 Верхняя передача.	1	2
	9 Нижняя передача	1	2
	10 Подачи в волейболе.	1	2
	11 Нижняя подача в волейболе.	1	2
	12 Боковая подача в волейболе	1	2
	13 Верхняя подача в волейболе	1	2
	14 Тактика нападения.	1	2
	15 Индивидуальные действия в нападении	1	2
	16 Тактика защиты	1	2
	17 Индивидуальные действия в защите.	1	2
	18 Командные действия в защите и нападении.	1	2
	19 Нападающий удар	1	2
	20 Блокирование.	1	2
	21 Соревновательная игра внутри группы.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила игры в волейбол. 2.Судейство в волейболе. 3.Написание конспекта.	21	

	4.Основные технические приемы при игре в волейбол. 5 Спортивная тренировка. Что такое? 6.Основы техники игры в волейбол. 7.Основы тактики в волейболе.		
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.			
	Содержание учебного материала	23	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	2
2	Правила игры.	1	2
3	Судейство в баскетболе	1	2
4	Тактика игры.	1	2
5	Индивидуальные защитные действия	1	2
6	Командные защитные действия	1	2
7	Тактика свободного нападения.	1	2
8	Методика судейства.	1	2
9	Стойки в баскетболе.	1	2
10	Перемещения.	1	2
11	Ведение мяча.	1	2
12	Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1	2
13	Передача мяча.	1	2
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	2
15	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	2
16	Перехват мяча.	1	2
17	Броски с близкого расстояния.	1	2
18	Броски одной от плеча.	1	2
19	Броски двумя руками от груди.	1	2
20	Штрафные броски.	1	2
21	Броски с трех точек.	1	2
22	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	2
23	Соревновательная игра в группе.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила игры в баскетбол.	23	

	2.История и тенденции развития баскетбола. 3.Судейство в баскетболе. 4.Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость. 5. Виды соревнований в баскетболе. 6.Кординационные способности баскетболиста (характеристика, способы методы и развития). 7.Травматизм при игре баскетбол.		
Итого		88	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, летнем стадионе, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала.

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

-кардио и силовые тренажёры

-мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-

М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)

Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-

М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)

Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптированной 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	Контрольное задание Контрольное задание
Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни способы контроля и оценки индивидуального физической подготовленности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольное задание

Пронумеровано, скреплено и
заверено печатью

(директор)

Директор

Т.А. Чупрова

Т.А. Чупрова

« 30 »

августа

2019 .

