



**ЕЛЕЦКИЙ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ
ЭКСПЛУАТАЦИИ И СЕРВИСА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте



Елец, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00. Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для профессии среднего профессионального образования (далее – СПО), **43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте.**

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Елецкий железнодорожный техникум эксплуатации и сервиса»

Разработчик: Бартенев О.В., руководитель физического воспитания

Согласовано

Заместитель директора

_____ Ульянова Н.М.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональный цикл (ФК.00)

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

уметь:

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

знать:

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

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций:**

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

В рамках проведения практических занятий предусмотрена практическая подготовка в виде выполнения работ, связанных с будущей профессией.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **88** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **44** час;
самостоятельной работы обучающегося **44** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 88 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 44 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | |
| практические занятия | 44 |
| контрольные работы | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 44 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |
| | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия. | Реализация рабочего плана воспитания | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|--------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Комплексная программа ППФК | | | 4(8) | |
| Тема 1.1 Производственная гимнастика | Практические занятия <ul style="list-style-type: none"> • вводная гимнастика • физкультурная пауза • физкультурная минутка • физкультурная микропауза активного отдыха | (ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • упражнения в течение учебного дня • занятия в спортивных секциях • правила техники безопасности | (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание. | 4 | |
| Раздел 2. Развитие общей выносливости | | | 7(14) | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Практические занятия <ul style="list-style-type: none"> • кроссовая подготовка • бег на короткие дистанции • бег на средние дистанции | (ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, | 7 | 2 |

| | | | | |
|--|--|--|---------------|---|
| | Самостоятельная работа студента <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • упражнения для мышц рук • прыжки со скакалкой • стретчинг мышц рук • упражнения на гибкость | устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание. | 5 | |
| Раздел 4. Развитие и совершенствование физических качеств | | | 16(34) | |
| Тема 4.1 Гимнастика | Практические занятия <ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения • упражнения в паре с партнером • упражнения для профилактики профессиональных заболеваний • упражнения с чередованием напряжения и расслабления • кувырок вперед • медленный переворот боком (колесо) • стойка на голове • упражнения для коррекции | (ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание. | 9 | 2 |

| | | | | |
|---|--|--|-------------------|---|
| | <p>осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на гимнастической стенке <p>Самостоятельная работа студента</p> <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • утренний кросс 60 мин. • упражнения для мышц ног • прыжки со скакалкой • стретчинг мышц ног • статические упражнения • упражнения на гибкость • упражнения для мышц рук • упражнения с обручем | | 9 | |
| <p>Тема 4.2 Стретчинг</p> | <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • стретчинг для мышц спины • стретчинг для мышц ног и рук • комплекс упражнений на гибкость • динамические и статические упражнения на гибкость <p>Самостоятельная работа студента</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс вводной | <p>(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>(ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро</p> | <p>4</p> <p>4</p> | 2 |

| | | | | |
|---|---|--|-------------------|---|
| | <p>гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс физкультурной паузы • комплекс физкультурной минутки • комплекс физкультурной микропаузы активного отдыха | переключать внимание. | | |
| <p>Тема 4.3 Атлетическая гимнастика</p> | <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения с гантелями • силовые упражнения без предметов • статические силовые упражнения <p>Самостоятельная работа студента</p> <ul style="list-style-type: none"> • отжимания от пола 4x10 • упражнения для мышц живота • упражнения для мышц спины • утренний кросс 30 мин • прыжки со скакалкой | <p>(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>(ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.</p> | <p>3</p> <p>5</p> | 2 |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| Всего | | | 44(88) | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца;
- гимнастические перекладины;
- шведские стенки;
- волейбольная сетка;
- маты, татами;
- ворота;
- «рукоход»
- гимнастический конь.

Оборудование спортивной площадки:

- баскетбольные щиты, кольца;
- волейбольная сетка;
- маты, татами;
- ворота;
- беговая дорожка.

Оборудование тренажерного зала:

- гимнастические перекладины;
- маты, татами;
- тренажеры;
- штанга, гантели, гири;

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь;
- технические средства оповещения;
- музыкальное сопровождение

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.rossport.ru (Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту).

Список литературы по физической культуре

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
9. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
10. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
11. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
12. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
13. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
14. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
15. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
16. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

17. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
18. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
19. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения текущего и итогового тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения и знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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 страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры и комплексов упражнений атлетической гимнастики - демонстрация правильного; выполнения приемов самомассажа приемов релаксации; - демонстрация правильного преодоления искусственных и естественных препятствий; - демонстрация правильного выполнения приемов страховки и самостраховки; - демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнение контрольных нормативы, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |

| | |
|--|--|
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияний оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования; <ul style="list-style-type: none"> - системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | <ul style="list-style-type: none"> - обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, на профилактику вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
|--|--|