

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 16
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С.ПАНОВА

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

100120.03 Оператор по обработке перевозочных документов
на железнодорожном транспорте

Хабаровск
2018 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО) 100120.03 Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте

Организация-разработчик: КГБ ПОУ 16

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 100120.03 Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области пищевого производства при наличии основного общего образования, а также среднего (полного) общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в П.00 Профессиональный цикл программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих СПО 100120.03 Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины образующийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов;
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:	
теоретические занятия	4
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Консультаций	0
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		3	
	1.	Резервы организма.		2
	2.	Внешняя среда (экология, общество, гигиена тела)		2
	3.	Внутренняя среда (питание, вредные привычки)		2
	4.	Рациональный режим труда и отдыха: - физическая культура и здоровый образ жизни; - роль ритмов в жизни человека;		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней зарядки. Составление рефератов по темам: «Влияние внешней среды на здоровье человека»; «Правильное питание – путь к здоровью!» «Курение. Его роль в развитии заболеваний»; «Алкоголь и центральная нервная система.»; «От вредных привычек – к здоровому образу жизни!» «Здоровье – в движении!»;		3	
Тема 2. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных навыков	Содержание учебного материала		3	
	1.	Цели, задачи, средства профессиональной физической подготовки.		2
	2.	Формы профессионально-прикладной физической подготовки.		2
	3.	Производственная гимнастика.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней зарядки. Составление профессиограммы профессии «Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте» Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте» Составление рефератов на тему: «Производственная физическая культура». «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства»		2	
	Содержание учебного материала		38	

Тема 3. Профессиональная физическая подготовка	1.	Легкая атлетика. Бег 100, 200, 400 и 800 метров. Бег на дистанцию 3000 метров. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Толкание ядра. Эстафетный бег 4X100 метров. Нормативы по программе.	12	2
	2	Гимнастика. Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Стойка на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Лазание по канату.	3	
	3	Атлетическая гимнастика. Жим штанги от груди. Приседание со штангой. Становая тяга.	2	
	4	Спортивные игры. Баскетбол. Практика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Волейбол. Практика игры в защите и в нападении. Нижняя боковая передача. Верхняя прямая подача. Передача мяча вперед. Передача мяча назад. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Блок. Мини-футбол. Техника удара по мячу ногой. Удар серединой подъема. Остановка мяча ногой. Техника ведения мяча.	7	
	5	Прикладная гимнастика.	4	2
	6	Производственная гимнастика	5	2
	7	Оздоровительная гимнастика.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней зарядки. Посещение занятий в спортивных секциях, клубах. Выполнение комплекса упражнений для повышения статической выносливости мышц туловища, ног; развития подвижности в суставах кистей рук; совершенствования функций внимания и зрения на объем и скорость действий, координации движения рук. Участие в подвижных играх на открытом воздухе .		37	
	Зачет.	2		
Всего			88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка
- баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи
 - Баскетбольные мячи
 - Гимнастические обручи
 - Скакалки
 - Ядра 4кг., 6кг.
 - Эстафетные палочки
 - Гимнастические маты
 - Набивные мячи 2кг.
 - Набивные мячи 1 кг.
 - Стол для настольного тенниса
 - Ракетки для настольного тенниса
 - Мячи для настольного тенниса
 - Мяч для мини-футбола
 - Измерительная рулетка
 - Свисток
 - Секундомер
 - волейбольная сетка
 - баскетбольные сетки
- Оборудование спортивной площадки:
- волейбольные стойки
 - баскетбольный щит с кольцом

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- «Физическая культура»: учеб. пособие для средних профессиональных учебных заведений/авт.-сост. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев- Москва, издательский центр «Академия»,2015 г.

Дополнительные источники:

- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»;
- Справочник учителя физической культуры (в помощь преподавателю), / авт.-сост. П.А.Киселева, С.Б.Киселев, Волгоград, издательский центр «Учитель»2015 г.
- Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева – Волгоград: Учитель,2015 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Визуальное наблюдение выполнения заданий. Сдача контрольных нормативов, зачетных упражнений. Тестирование физической подготовленности
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование
основы здорового образа жизни;	тестирование