МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА»

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основная профессиональная образовательная программа

среднего профессионального образования программы

подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

08.01.23 Бригадир путеец

Технологический профиль

Хабаровск, 2021 г.

Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 08.01.23 Бригадир-путеец (базовая подготовка) утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.07.2017 г.

Организация-разработчик: КГБПОУ ХТТТ

Разработчики программы:

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Зубкова

(подпись)

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Навозов

(подпись)

Программа утверждена на заседании ПЦК

Протокол № \_\_ от «\_\_\_»\_\_ 2021 г.

Согласовано:

Зам. директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.О. Оспищева

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт программы дисциплины  2. Структура и содержание дисциплины  3. Условия реализации программы дисциплины  4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины  5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу дисциплины |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1Область применения программы**

Программа дисциплины ФК.00 Физическая культура является программой подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 270835.02 Бригадир-путеец.

Программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке рабочих по профессии:

14668 Монтер пути,

15406 Обходчик пути и искусственных сооружений,

18401 Сигналист.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина профессионального учебного цикла.

**1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате изучения программы дисциплины студент должен уметь:

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

В результате изучения программы дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы общепрофессиональной дисциплины является овладение обучающимися видов профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата обучения |
| ПК 2.1 | Осуществлять технологический процесс по ремонту искусственных сооружений. |
| ПК 2.2. | Применять электрический и ручной инструмент при проведении ремонтных работ. |
| ОК 01. | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 02. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. |
| ОК 03 | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК 04. | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| ОК 05. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 06. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 07. | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). |
| ОК 08. | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа;

- практические занятия 40 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 42 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 84 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 42 |
| в том числе:  практические занятия | 40 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 42 |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

**2 .2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем  часов  ТО | Объем часов  ПЗ | Объем часов  СР | | Уровень освоения |
| 1 | 2 |  |  | 3 | | 4 |
| Введение | Цели и задачи дисциплины. | 2 |  |  | | 1 |
| Раздел I. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала  Основные понятия ФК и спорта: самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.  Социально - биологические основы ФК и спорта: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия  Социально - биологические основы ФК и спорта: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.  Основные понятия здорового образа жизни: дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.  Физические качества, комплексное развитие ФК: методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности.  Общая и профессиональная физическая подготовка: тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка.  Спорт в физическом воспитании студентов: Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки.  Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений. | 6 |  |  | | 1 |
| Самостоятельная работа  Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме.  Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом.  Общая и профессиональная физическая подготовка: тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка. |  |  | 10 | | 2 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала  Выполнение специальных беговых упражнений на скорость: Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта: Бег 100м  Исполнение стартового разгона и эстафетного бега: Бег 50 м и 400 м.  Бег с ходу. Финиширование: Бег 250 м и 500 м.  Отработка техники бега с высокого старта: Бег 1000м  Тактика бега на длинные дистанции: Бег 1500м  Выполнение упражнений на выносливость: Бег 2000м  Бег 3000м: Отработка финишного рывка  Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места: техника прыжка с места.  Выполнение тройного прыжка с места: отталкивания, полёт и приземления.  Отработка техники разбега: отталкивания, полёт и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. | 16 |  |  | | 2 |
| Практическое занятие  Выполнение челночного бега 3х 10 м  Бег 100м  Бег 50 м и 400 м.  Бег 250 м и 500 м.  Бег 1000м  Бег 1500м  Бег 2000м. Бег на выносливость  Прыжок с места  Тройной прыжок с места |  | 20 |  | | 2 |
|  | |  |
| Самостоятельная работа  Отработка техники бега и техники дыхания.  Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений.  Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. |  |  | 15 | |  |
| Раздел 3. Баскетбол | Содержание учебного материала  Ведение мяча: Отработка техники передвижения и остановок.  Ловля мяча: двумя руками, одной рукой.  Передача мяча: от груди. Передача на время  Бросок по кольцу двумя руками сверху: техника броска  Ведение и бросок на время: выполнение ведения с броском в кольцо  Бросок одной рукой сверху: техника броска  Отработка стойки защитника: выбивание и вырывание мяча.  Совершенствование тактики игры.  Освоение игровых навыков  Двусторонняя игра | 16 |  |  | | 2 |
| Практическое занятие  Ведение мяча  Ловля и передача мяча  Броски по кольцу  Отработка стойки защитника: выбивание и вырывание мяча.  Игровая практика  Подвижные игры с элементами баскетбола*.* |  | 20 |  | | 3 |
| Самостоятельная работа  Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке*.* |  |  | 17 | |  |
|  | Зачет | 2 |  |  | |  |
|  | Всего | 42 | 40 | 42 | |  |
|  | Итого | 84 |  |  | |  |

Для характеристики уровня освоения используются следующие обозначения:

1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

- скакалки, обруч шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основные источники:**

1. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016. – 336 с.

2.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2017. – 520 с.

3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2017.- 332 с.

4. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная поджготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.:»Академия», 2017. – 208 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура:учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 152 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценкарезультатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Оценка практических умений по выполнению физических упражнений;  Сдача нормативов |
| Знания:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Оценка практических умений по выполнению физических упражнений;  Сдача нормативов |
| - основы здорового образа жизни | Оценка практических умений по выполнению физических упражнений;  Сдача нормативов |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата внесения изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |