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 образовательная программа

среднего профессионального образования

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

23.01.09 Машинист локомотива

Технический профиль

Хабаровск, 2019 г.

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.01.09 Машинист локомотива

Организация-разработчик: КГБ ПОУ «ХТТТ»

Разработчики:

Зубкова Л.В., преподаватель

Навозов Н.Н., преподаватель

Программа утверждена на заседании Предметно-цикловой комиссии

Протокол заседания «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. №\_\_\_\_

Председатель ПЦК общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Транина

Согласовано Президентом Совета самоуправления обучающихся

КГБ ПОУ «ХТТТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Согласовано методист КГБ ПОУ «ХТТТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Заплавная

Согласовано с И.о. зам. директора по УПР

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.О. Оспищева

# **СОДЕРЖАНИЕ**

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

5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1 Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.09 Машинист локомотива

Программа 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:**

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный цикл основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО 23.01.09 Машинист локомотива

* 1. **1.3 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;

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата обучения |
| ПК 1.1 | Проверять взаимодействие узлов локомотива |
| ПК 1.2 | Производить монтаж, разборку, соединение и регулировку  частей ремонтируемого локомотива |
| ПК 2.1 | Осуществлять приемку и подготовку локомотива к рейсу |
| ПК 2.2 | Обеспечивать управление локомотивом |
| ПК 2.3 | Осуществлять контроль работы устройств, узлов и агрегатов  локомотива |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей  профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| 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 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии  в профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с  коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 7 | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением  полученных профессиональных знаний (для юношей) |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 140 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 64 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 70 |
| в том числе: |  |
| 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!»;  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на повышение работоспособности» |
| Составление профессиограммы профессии «Машинист локомотива» |
| Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Машинист локомотива» |
| Посещение занятий в спортивных секциях, клубах. |
| Выполнение комплексов 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. |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФК.00 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Самостоя-  тельная работа | Уровень освоения |
| 1 | 2 | | 3 | 5 | 6 |
| Тема 1  Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | | 4 |  | 2 |
| 1. | Резервы организма. |
| 2. | Внешняя среда (экология, общество, гигиена тела) |
| 3. | Внутренняя среда (питание, вредные привычки) |
| 4. | Рациональный режим труда и отдыха:  - физическая культура и здоровый образ жизни;  - роль ритмов в жизни человека; |
| 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 | | 2 | 3 | 2  \*\* |
| 1. | Цели, задачи, средства профессиональной физической подготовки. |
| 2. | Формы профессионально-прикладной физической подготовки. |
| 3. | Производственная гимнастика. |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Составление профессиограммы профессии «Машинист локомотива»;  Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Машинист локомотива»  Составление рефератов на тему:  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства» | |
| Тема 3.  Профессиональная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 64 |  |  |
| 1. | Легкая атлетика. Бег 100, 200, 400 и 800 метров. Бег на дистанцию 3000 метров. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Толкание ядра. Эстафетн. Нормативы по программе. | 21 |  | 2 |
| 2 | Гимнастика. Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Стойка на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Лазание по канату. | 5 |  |  |
| 3 | Атлетическая гимнастика. Жим штанги от груди. Приседание со штангой. Становая тяга. | 5 |  |  |
| 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. | 14 |  |  |
| 5 | Прикладная гимнастика. | 6 | 64 | 2 |
| 6 | Производственная гимнастика | 7 |
| 7 | Оздоровительная гимнастика. | 6 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Посещение занятий в спортивных секциях, клубах.  Выполнение комплекса упражнениний 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 . | |  |
|  | Дифференцированный зачет | | 2 |  |  |
|  | Всего | | 140 |  |  |

# **3. условия реализации программы 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:

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

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»;

2.Справочник учителя физической культуры (в помощь преподавателю),/ авт.-сост. П.А.Киселева, С.Б.Киселев, Волгоград, издательский центр «Учитель»2015 г.

3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева – Волгоград: Учитель,2016 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 общекультупном, рофессиональном и социальном развитии человека; | Тестирование |
| Основы здорового образа жизни; | Тестирование |