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**

23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

г. Хабаровск, 2020 г.

Программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 № 696, зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29751.

Организация-разработчик: КГБ ПОУ ХТТТ

Разработчик:

Навозов Н.Н. – преподаватель физического воспитания

Программа утверждена на заседании ПЦК Протокол от \_\_.\_\_.\_\_\_\_. №\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Кухаренко

Согласовано:

И.о. 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**

**ФК.00 Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

Программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для подготовки квалифицированных рабочих по профессии:

16269 Осмотрщик вагонов;

16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов;

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

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

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 38 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 38 |
| 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 «Слесарь-электрик по ремонту подвижного состава (электровозов, электропоездов)» |
| Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Слесарь-электрик по ремонту подвижного состава (электровозов, электропоездов)» |
| 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 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  ТО | Объем часов  ПЗ | Объем часов  СР | Уровень освоения |
| 1 | 2 | | | 3 |  |  | 4 |
| Тема 1  Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | | | 1 |  |  |  |
| 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!»; | | |  |  | 2 |  |
| Тема 2.  Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных навыков | Содержание учебного материала | | | 1 |  |  |  |
| 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  Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии  Составление рефератов на тему:  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства» | | |  |  | 2 | \*\* |
| Тема 3.  Профессиональная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | |  |  |  |  |
| 1. | | Легкая атлетика. Бег. Бег на дистанцию. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Толкание ядра. Эстафетный. Нормативы по программе. | 4 |  |  | 2 |
|  | | Практическое занятие Легкая атлетика. Бег 100, 200, 400 и 800 метров. Бег на дистанцию 3000 метров. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Толкание ядра. Эстафетный бег 4Х100 метров. Нормативы по программе. |  | 6 |  |  |
| 2 | | Гимнастика. Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Стойка на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Лазание по канату. | 2 |  |  |  |
|  | | Практическое занятие 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 |  |  |  |
|  | | Практическое занятие Атлетическая гимнастика. Жим штанги от груди. Приседание со штангой. Становая тяга. |  | 3 |  |  |
| 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. | 5 |  |  |  |
|  | | Практическое занятие 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. |  | 5 |  |  |
| 5 | | Прикладная гимнастика. | 1 |  |  | 2 |
| 6 | | Производственная гимнастика | 2 |  |  | 2 |
| 7 | | Оздоровительная гимнастика. | 2 | 1 |  | 2 |
| 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 . | | |  |  | 36 |  |
|  | Зачет | | |  | 2 |  |  |
|  |  | | | 20 | 20 | 40 |  |
|  | | Всего | | 80 |  |  |  |

# **условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке.

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 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.Палтиевич, Г.И.Погадаев- Москва, издательский центр «Академия», 2015г.

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»2016г.

- Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева – Волгоград: Учитель,2016г.

# **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, профессиональном и социальном развитии человека; | тестирование |
| основы здорового образа жизни; | тестирование |

**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 |  |  |  |  |