

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**

190623.01 Машинист локомотива

Хабаровск
2018 г.

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

Организация-разработчик: КГБ ПОУ 16

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

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 190623.01 Машинист локомотива

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 профессиональный цикл основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО 190623.01 Машинист локомотива

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 УЧЕБНОЙ 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 учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Самостоятельная 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;		3	
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!»;				
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»				
	Содержание учебного материала	64		

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. 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 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 .			
	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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
Основы здорового образа жизни;	Тестирование