МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПОЛОВИНКО»

Рассмотрена на заседании	«УТВЕРЖДАЮ»
Педагогического совета	Зам. директора по УПР
Протокол №_____	_____ А.В. Старостина
От «____» _____ 20__ г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по профессии СПО
23.01.09
«МАШИНИСТ ЛОКОМОТИВА»

Согласована на заседании
методического объединения
«Машинист локомотива»
Протокол № _____
От «____» _____ 20___ г.
Председатель МО
_____ ( )

Рабочая программа профессиональной учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 02.08.2013 № 703(зарегистрирован Министерством юстиции РФ 24.02.2016г., рег. *№ 41197*);
- Приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (№29200 от 30.07.2013);
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко» по профессии СПО: 23.01.09 «Машинист локомотива».

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко»

Разработчик: Титаренко Н.И. – руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4-5
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6-11
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11-14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

23.01.09 «Машиниста локомотива»

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения обще учебных знаний при подготовке обучающихся на профессиях технического профиля, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура входит в профессиональный цикл.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по профессии:

- 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК.7 Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего 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:		
Лабораторные работы		-
Практические занятия		-
Контрольные работы		-
Курсовая работа (проект)(если предусмотрено)		-
Самостоятельная работа обучающегося (всего): *Выполнение практических заданий (на разные группы мышц), составление комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, подготовка рефератов, сообщений по физической культуре и спорту.*		*70*
Промежуточная аттестация в форме: **- диф. зачет**		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровни освоения
1		**3**	
Введение	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самостоятельная работа обучающихся: Устное сообщение: «Здоровый образ жизни» Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1 1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Самостоятельная работа: Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1 1	
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	***19***	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала 1 Бег 100 м.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка физических упражнений (специальные упражнения бегуна) - Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств - Специальные упражнения бегуна	*3*	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала 1 Эстафетный бег 4х100.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на развитие скоростных качеств - Повторение техники правильного держания эстафетной палочки - специальные упражнения бегуна	*3*	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала 1 Эстафетный бег 4х400.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на развитие выносливости - Специальные упражнения бегуна	*3*	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.5.	Содержание учебного материала 1 Бег по прямой с разной скоростью.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения для развития скоростных качеств - Упражнения на мышцы нижних конечностей	*2*	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.6.	Содержание учебного материала		

	1 Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	*4*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Физические упражнения для воспитания выносливости	*4*	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.8.	Содержание учебного материала		
	1 Прыжки в высоту способом « перешагивания».	*4*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся _- Упражнения для развития прыгучести - Комплекс упражнений на мышцы нижних конечностей	*4*	
Раздел 2.	Гимнастика	***13***	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения для коррекции нарушения осанки.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Составление комплекса общеразвивающих упражнений	*2*	
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	*3*	*2*
	1 Висы и упоры.		
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса	*3*	
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Составления комплекса упражнений для профилактики профессионального заболевания.	*3*	
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения у гимнастической стенки. Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Составление комплекса общеразвивающих упражнений	*2*	
Раздел	Гимнастика		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала		
	1 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Комплекс производственной гимнастики.	*3*	
Теория:	**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки	***1***	*2*
	Самостоятельная работа: Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	*1*	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду	***2***	*2*
	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	***2***	

Раздел 3	Спортивные игры.	***21***	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности.	*1*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Ознакомиться с историей игры. - Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса.	*1*	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Техника безопасности. - Правила игры.	*3*	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Подача мяча. Правила игры. Игра по упращенным правилам.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: - Упражнения на развития качеств, необходимых для выполнения приемов игры	*3*	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Нападающий удар. Игра по правилам.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Упражнения на развитие прыгучести. - Отработка физического упражнения (напрыжка)	*3*	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину. Игра по правилам.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: - Упражнения на развития физических качеств, необходимые для выполнения приемов игры.	*2*	
Раздел 3	Спортивные игры.		
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Блокирование мяча. Игра по правилам.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: - Упражнения на развитие прыгучести.	*3*	
Раздел 3	Спортивные игры.		
Тема 3.7.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Правила игры. - Техника безопасности. - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	*3*	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.8.	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	*3*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Правила игры. - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.		

Раздел 4. Баскетбол 12

Тема 4.1.	Содержание учебного материала		*2*
	1 БАСКЕТБОЛ. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся - Ознакомиться с историей игры. - Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса.	*2*	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		*2*
	1 Баскетбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	*3*	
	Самостоятельная работа обучающихся - Техника безопасности. - Правила игры.	*3*	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		*2*
	1 Баскетбол. Броски мяча (с места, в прыжке). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	*3*	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Упражнения на развития качеств, необходимых для выполнения приемов игры	*3*	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала		*2*
	1 Баскетбол. Тактические действия в нападении. Игра по правилам. Судейство соревнований по баскетболу.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся - Правила игры. - Техника безопасности. - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	*2*	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала		
	1 Баскетбол. Тактические действия в защите. Игра по правилам. Судейство соревнований побаскетболу.	*1*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся - Правила игры. - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	*1*	
Тема 4.6	Содержание учебного материала	*1*	*2*
	Диф. зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся - Правила игры. - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	*1*	*2*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале

Оборудование спортивного зала: гимнастические скамейки, гимнастические маты, б/б кольца, сетка в/б, скакалки, мячи в/б и б/б, перекладина для прыжков в высоту, шведская стенка, гимнастические коврики, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО М.: Академия 2015

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (сформированность умений, владение ОК)	**Основные показатели оценки результата**	**Форма контроля и методы оценки**
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Фронтальный и индивидуальный опрос. опрос; педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; контрольных тестов и заданий. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой	Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов	Фронтальный и индивидуальный опрос. опрос; педагогическое наблюдение; выполнение

Результаты обучения (сформированность умений, владение ОК)	Основные показатели оценки результата	Форма контроля и методы оценки
атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	практических заданий; контрольных тестов и заданий. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений.
Знания: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; Умение сознательно организовывать свою деятельность.	Практическое задание по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос.
Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения) по данной теме.
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности. выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения, составление комплексов упражнений на профилактику проф.заболеваний) по данной теме.

Результаты обучения (сформированность умений, владение ОК)	Основные показатели оценки результата	Форма контроля и методы оценки
		Самостоятельные работы по выполнению заданий

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам контрольных упражнений и тестов.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Демонстрация полученных умений работы с литературой	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам контрольных упражнений и тестов.
ОК. 06. Работать в команде,	Соблюдение правил	Подвижные и спортивные

эффективно общаясь с коллегами, руководством, клиентами.	техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ. Демонстрация полученных умений работы с литературой	игры. Коллективное и индивидуальное выполнение физических упражнений. Самостоятельные работы по выполнению заданий (методы: наблюдения, проверки, анализа) Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий. Оценка методико-практической деятельности. Наблюдения и анализ результатов в процессе аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности. Участие физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовых мероприятиях.
ОК.7 Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Коллективное и индивидуальное выполнение физических упражнений. Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.