

Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

Согласовано
на методической комиссии

Протокол № 8

от «31» мая 2021 г.

Утверждаю
Директор КГБПОУ
«Боготольский техникум транспорта»

А.Ф. Францевич

«1» июня 2021 г.



Рабочая учебная программа

ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование факультатива

23.01.10 «Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава»

код и наименование профессии СПО по ППКРС

на базе основного общего образования с получением

среднего общего и среднего профессионального образования

(уровень, степень образования)

Срок реализации программы: 2 года

Грицких Александр Олегович
ФИО преподавателя, составившего рабочую учебную программу

г. Боготол
2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, входящей в состав укрупнённой группы профессий «Инженерное дело, технологии и технические науки» по направлению подготовки 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация - разработчик: КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

Разработчики:

Грицких А.О., преподаватель КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, входящей в состав укрупнённой группы профессий «Инженерное дело, технологии и технические науки» по направлению подготовки 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 18540 слесарь по ремонту подвижного состава, 18507 Слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания при наличии основного общего образования или среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **40** часа;

самостоятельной работы обучающегося - **40** 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
1. Занятия в секциях по различным видам спорта	20
2. Занятия в группах ОФП.	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.			40	
Тема 1. Основы методики занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая культура и здоровый образ жизни		2
	2	Оздоровительные системы физического воспитания		2
	Практические занятия Техника безопасности по лёгкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Техника старта и финиша бег 100 м. Эстафетный бег 4×100 м. Бег на средние дистанции Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты весом 700г на дальность. Метание гранаты в цель Упражнения в паре с партнером, Упражнения с гантелями Упражнения с гириями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на перекладине. Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительные ходьба и бег.		20	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях Занятия в группах ОФП		20	
Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Упражнения для коррекции зрения. Упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки Лыжная подготовка Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, ф Попеременная тренировка с тремя ускорениями 400+200м совершенствование довременных ходов по элементам 10*50 Совершенствование попеременного двушажного хода Переход с одновременных ходов на попеременные		20	

	Обгон, спуски и подъёмы Прохождение дистанции 5 км. Учебное соревнование. Дистанция 5 км Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой Нападение и защита, блок Учебная игра. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Техника защиты и нападения - перехват мяча Учебная игра. Техника безопасности. Правила игры. Штрафные удары. Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Занятия в спортивных секциях		
	Занятия в группах ОФП		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала,
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
3. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Физическая культура (теоретический раздел): Учебное пособие для студентов всех факультетов по курсу «Физическая культура».- Калининград: КГТУ, 2018. – 126 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов учебных заведений. _ М. АО"Аспект Пресс", 2018 г.- 144 с.

Дополнительные источники:

1. Дворнякова Л.А. Методика судейства в баскетболе. – Калининград: КГТУ, 2018.- 30 с
2. Зайцев, А.А. Физическая подготовка женщин: Учебное пособие по курсу «Физическая подготовка» / А.А. Зайцев, П.П. Литасов, А.И. Ткаченко. – Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2017. – 92 с.
3. Зайцев А.А., Литасов П.П. Методика развития физических качеств курсантов. – Учебное пособие. – Калининград: изд-во Калининградского юридического института МВД РФ. – 2018. – 86 с.
4. Зайцев А.А., Литасов П.П., Уханева Е.В. Организация самостоятельных занятий по общей физической подготовке студенток/ Методическое пособие для студентов всех специальностей высших учебных заведений. – Калининград.: Изд-во ФГОУ ВПО «КГТУ», 2018. – 42 с.
5. Сорока Б.В. Основы тренировки в пауэрлифтинге/ Учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей высших учебных заведений. – Калининград.: Изд-во ФГОУ ВПО «КГТУ», 2018. – 16 с.

Интернет-ресурсы:

- www.fizkult-ura.ru
- www.fisio.ru
- spinet.ru/osteoh/lgim.php
- www.fizkultura-vsem.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, 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 профессиональных целей	Экспертная оценка результатов выполнения учебных нормативов
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертная оценка результатов выполнения тестовых заданий
основы здорового образа жизни	Экспертная оценка результатов выполнения тестовых заданий

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту электровоза -оценка эффективности и качества выполнения работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	выполнение профессиональных задач при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту электровозов	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

