

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края
Чернышевский филиал
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Шилкинский многопрофильный лицей»**

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
_____/ М.В. Черепанова
« ____ » _____ 2016г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

Профессия 23.01.09 Машинист локомотива

2016 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии **23.01.09**
Машинист локомотива

Организация- разработчик: Чернышевский филиал государственное профессиональное образовательное учреждение «ШМПЛ»
673460 Забайкальский край, пгт. Чернышевск, ул. Партизанская, 26.

Авторы:

1. Юмшина Ю.В. – преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.	
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9	

1. Паспорт программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.09 Машинист локомотива**

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

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

освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и в результате профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины должны формироваться следующие **компетенции:**

- организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

1.4. рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	8
В том числе:	
практические занятия	62
самостоятельная работа	35
реферат	24
сообщение	4
презентация	7
Итоговая 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.	Кол-во часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Формирование здорового образа жизни		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	2
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни		
	Практические занятия	30	
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	4	
	2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью	4	
	3. Круговой метод тренировки для развитие силы основных мышечных групп (с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой)	14	
	4. Упражнения дыхательной гимнастики в качестве профилактического средства физического воспитания	2	
	5. Комплексы упражнений производственной гимнастики	2	
	6. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой (траекторией, ритмом, темпом, распространенной точностью)	4	
	Самостоятельная работа	35	
	Реферат, тема на выбор	24	
	Сообщение, тема на выбор	4	
	Презентация, тема на выбор	7	
Тема 1.2 Футбол	Содержание учебного материала	2	
	1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Правила игры и жесты судьей		2
	Практические занятия	10	
	1. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	6	
	2. Игра по правилам	2	
Тема 1.3	3. Прием контрольных нормативов по футболу	2	
	Содержание учебного материала		

Волейбол	1.Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта 2.Основные понятия, термины в теории и методике волейбола	2	
	Практические занятия	12	2
	1. Игра по упрощенным правилам с судейством обучающихся.	6	
	2. Игра по правилам. 3. Прием контрольных нормативов по волейболу	2 2	
Тема 1.4 Баскетбол	Баскетбол как средство физического воспитания и вид спорта	2	
	Практические занятия	10	
	1. Игра по упрощенным правилам с судейством обучающихся.	6	
	2. Игра по правилам.	4	
	Дифференцированный зачет		
	Всего	105	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

скакалки, гантели, гири, штанга, «шведская стенка». Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, гимнастический конь. Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольный трос для сетки. Мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Васильков В.Г. От игры – к спорту. «Физкультура и спорт» Москв, 2009.
2. Валетаев И.П. Физическая культура. «Просвещение» Москва, 2004.
3. Лях В.И, Любомирский Л.Е. Физическая культура 10-11кл. «Просвещение» Москва, 2001.
4. Талага Е.И. Энциклопедия физических упражнений. «Физическая культура» Москва, 2000.

Дополнительные источники:

1. Бреев М.П. Урок физической культуры (технология).
2. Воробьев Н.П. Спортивные игры Москва «Просвещение», 2006.
3. Кузнецов В.С, Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта «Асадем» Москва, 2004.
4. Кузнецов В.С, Колодницкий С.М. «Силовая подготовка». Издательство НЦ ЭНАС Москва, 2006.
5. Макаров А. Н Легкая атлетика (учебное пособие для преподавателя) Москва «Просвещение», 2007.
6. Ивлев Н.Б. Нетрадиционные виды гимнастики «Просвещение» Москва, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Раздел обучения	Формы и методы контроля
У 1	Зд 1 Выполнение нормативов по возрастным группам
3 1	Зд 2 ВСР 1,2 (реферат) Зд 3 ВСР (сообщение) Зд 4 ВСР (презентация)
3 2	Зд 2 ВСР 1,2 (реферат) Зд 3 ВСР (сообщение) Зд 4 ВСР (презентация)