

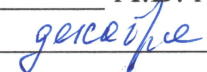


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский политехнический техникум»
(ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-производственной
работе

_____ А.В. Афанасьева
«»  2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Архангельск

2022 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г. № 727.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Разработчики:

Мамонова Наталья Владимировна, преподаватель

Машанова Мария Владимировна, преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения строительного профиля, машиностроения и наземного транспорта

Протокол № 3 от «30» ноября 2022 г.

Председатель ПКК  М.В. Машанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	88
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	42
Самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час.	Коды ПК, ОК и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		Содержание учебного материала		
	1	Практическое занятие. 1. Инструктаж по соблюдению мер безопасности на занятиях физической культурой. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2	
Тема 2. Легкая атлетика		Тема 2. Легкая атлетика	18	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		Содержание учебного материала		
	2	Практическое занятие № 2. Бег в чередовании с ходьбой	2	
	3	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Стартовый разгон	2	
	4	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2	
	5	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	6	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники прыжков в длину	2	
	7	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжков в высоту	2	
	8	Практическое занятие № 8. «Бег по прямой с различной скоростью. Развитие скоростных качеств.	2	

	9	Практическое занятие № 9. Развитие общей и специальной выносливости	2	
	10	Практическое занятие № 10. Прием контрольного норматива: юноши – 3км, девушки – 2 км	2	
Тема 3. Гимнастика		Тема 3. Гимнастика	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		Содержание учебного материала		
	11	Практическое занятие № 11. Совершенствование строевых упражнений, перестроений, поворотов на месте и в движении	2	
	12	Практическое занятие № 12. Совершенствование кувырков вперед и назад. Висы и упоры	2	
	13	Практическое занятие № 13. Подтягивание на высокой перекладине (юн). Подтягивание на низкой перекладине (дев)	2	
	14	Практическое занятие № 14. Упражнения в равновесии.	2	
Тема 4. Баскетбол		Тема 4. Принципы деятельности, виды, характеристики и основные технико-экономические показатели деятельности железнодорожного транспорта.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		Содержание учебного материала		
	15	Практическое занятие № 15. Совершенствование перемещений и остановок в баскетболе. Совершенствование ведения мяча, совершенствование ловли и передачи мяча.	2	
	16	Практическое занятие № 16. Игра 2х2, 3х3, 4х4.	2	
Тема 5. Волейбол		Тема 5. Волейбол	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		Содержание учебного материала		
	17	Практическое занятие № 17. Совершенствование передвижений в волейболе. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование подач мяча .	2	
	18	Практическое занятие № 18. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6. ППФП (Профессионально- прикладная физическая подготовка)		Тема 6. ППФП (Профессионально- прикладная физическая подготовка)	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		Содержание учебного материала		
	19	Практическое занятие № 19. Развитие точности и быстроты движений. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений.	2	

	20	Практическое занятие № 20. Бег на короткие дистанции 20-30 м. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах.	2	
	21	Практическое занятие № 21. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	44	
		Название темы Развитие общей выносливости: бег на средние и длинные дистанции, марш-броски. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на гимнастических снарядах. Изучение элементов судейства в игровых видах спорта. Развитие скоростных качеств и координации движений. Атлетическая гимнастика.	44	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7

Промежуточная аттестация	2	
Всего:	88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (лыжи, мячи, гири, штанга, шахматы, шашки, стол для настольного тенниса, гимнастические маты, перекладина, обручи, скакалки и др.);

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации / О.В. Бартош. – Владивосток: Изд -во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

2. Жмулин, А. В. Профессионально -прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов / А.В. Жмулин, Н. В. Масыгина. – М.: Издательство «Прометей» МПГУ . – 2010. Стр. 11-13.

3. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.

4. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

3.2.2.Дополнительные источники

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. — М., 2003.

2. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов./ АА Бирюкова. — М., 2006.

3. Бишаев, А.А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А.А. Бишаев., В.Н. Зимин — Кострома, 2003.

4. Вайнер, Э.Н. Валеология. / Э.Н. Вайнер. — М., 2002.

5. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании/ А.А. Дмитриев. — М., 2006.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

7. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры/ И.М. Туревский. — М., 2005.

8. Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В. Хрущев. — М., 2006.

3.2.2. Электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение на практических занятиях; – выполнение индивидуальных заданий.
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>	