ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ И.Е. Мариненков
«30» 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

базовая подготовка среднего профессионального образования

Квалификация: техник
Вид подготовки: базовая
Форма обучения: очная
Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев
Начало подготовки: 2020 год

Брянск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), примерной программы дисциплины «Физическая культура» и учебного плана специальности **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Разработчик (и): Семушкин А.А., преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:
Дорофеев Е.В. - преподаватель БФ ПГУПС
Синицын Д.А. - руководитель физвоспитания РЖТ

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №4 от «22» 04 2020
Председатель цикловой комиссии Н. Н.Шпакова

Рассмотрено на заседании Методического совета
Протокол №7 от «29» 04 2020 .
Председатель – зам. диреткорапо УПРИ. Е. Мариненков

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом
Протокол №8 от 30.04 2020 года

Содержание

Пояснительная записка 4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»... 5
Место учебной дисциплины в учебном плане 9
Результаты освоения учебной дисциплины 10
Содержание учебной дисциплины 12
Тематическое планирование 14
Тематический план 15
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов 18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» 20
Рекомендуемая литература 21
Приложения 22
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов 22
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения 23
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения 24
Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов пециального учебного отделения 25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» редназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных бразовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего бразования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы ПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке валифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии со следующими ормативными документами:

– Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) реднего общего образования (далее СОО), утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 012 г. № 413 в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645;

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.07Электроснабжение (по отраслям)утв. приказом Минобрнауки России от 28. 07.2014 г. № 827;

– письмом Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «О доработанных рекомендациях по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования»;

– учебным планом для специальности 13.02.07 « Электроснабжение (по отраслям)»

– разъяснениями Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 27.10.2009 г. по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования;

– примерной программой общеобразовательной подготовки учебной дисциплины «Наименование дисциплины» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 23 июля 2015 г.. регистрационный номер рецензии 377от 23 июля 2015 г. ФГАУ«ФИРО»).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- 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 занятийфизическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительнойдеятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на

укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе учебно-методических иучебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрдиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состояния здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего

образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр, что позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготови-тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направ-лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Изучение предметной области «Физическая культура» обеспечивает:

– сформированность экологического мышления, навыков здорового,

безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

– знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

– владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

– умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной напрпавленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[1].

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

---

[1] В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится общеобразовательному учебному циклу.

В соответствии с учебным планом очной формы обучения для изучени учебной дисциплины предусмотрено следующее распределение часов:

Видучебнойработы	**Объемча сов**
Максимальнаяучебнаянагрузка (всего)	**117**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
- лекции	3
– практические/семинарские занятия	110
Промежуточной аттестации в 1 и 2 семестрах в форме дифференцированного зачета	4

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- ***личностных*:**

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са-моопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизн и и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной

траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

- ***метапредметных*:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис-пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- ***предметных:***

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева-ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных

психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммыспециалиста.Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии

здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширова-ние; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие

решений;воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопас-ности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Играпоправилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Видучебнойработы	**Количество часов**
Аудиторныезанятия. Содержаниеобучения	
Теоретическая часть	**3**
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контрольуровнясовершенствованияпрофессиональноважныхпсихофизиологическихкачеств	1
Практическаячасть	**110**
Учебно-методические и учебно-тренировочные	110

занятия	
Легкаяатлетика. Кроссоваяподготовка	38
Лыжнаяподготовка	18
Гимнастика	24
Спортивныеигры (повыбору)	30
Итого	**110**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 1 и 2 семестр	**4**
Всего	**117**

Тематический план

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Макс. учеб.нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения (час.)			
		Всего	Теор. обучение	Лабор. занятия	Практ. занятия
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	**15**	**15**	**-**	**-**	**15**
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	5	5	-	-	5
Тема 2.1 Прыжки в длину с разбега.	4	4	-	-	4
Тема 2.3 Метание гранаты	2	2	-	-	2
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции	4	4	-	-	4
Раздел 3. Гимнастика	**13**	**13**	**1**	**-**	**12**
Тема 3.1 Акробатика: кувырки, стойки.	4	4	-	-	4
Тема 3.2 Упражнения на перекладине, брусьях.	4	2	-	-	2
Тема 3.3 Упражнения на спортивных тренажерах	7	7	1	-	6
Раздел 4. Баскетбол	**11**	**11**	**1**	**-**	**10**
Тема 4.1 Ведение мяча.	2	2	-	-	2
Тема 4.2 Броски в кольцо с места, в движении.	2	2	-	-	2
Тема 4.3 Передачи мяча с места и в движении.	2	2	-	-	2
Тема 4.4 Учебные игры	5	5	1	-	4
Раздел 5. Волейбол	**10**	**10**	**1**	**-**	**9**
Тема 5.1 Передачи мяча сверху, снизу	2	2	-	-	2
Тема 5.2 Подачи мяча сверху, снизу. Нападающий удар	2	2	-	-	2
Тема 5.3 Двусторонние игры	6	6	1	-	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**				
Всего в первом семестре:	**51**	**49**	**3**	**-**	**46**
Раздел 2. Легкая атлетика	**20**	**20**	**-**	**-**	**20**
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	6	6	-	-	6
Тема 2.2 Прыжки в длину с разбега	6	6	-	-	6
Тема 2.3 Метание гранаты	4	4	-	-	4

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Макс. учеб.нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения (час.)			
		Всего	Теор. обучение	Лабор. занятия	Практ. занятия
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности	4	4	-	-	4
Раздел 3. Лыжная подготовка	**18**	**18**	-	-	**18**
Тема 3.1 Двушажный, поперечный лыжный ход	3	3	-	-	3
Тема 3.2 Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный двушажный лыжный ход	3	3	-	-	3
Тема 3.3 Повороты «переступанием», торможение «упором», «плугом»	2	2	-	-	2
Тема 3.4 Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой»	2	2	-	-	2
Тема 3.5 Прохождение дистанции 3-5 км с применением всех элементов лыжного спорта	8	8	-	-	8
Раздел 4. Гимнастика	**10**	**10**	-	-	**10**
Тема 4.1 Акробатика: кувырки, стойки.	4	4	-	-	4
Тема 4.2 Упражнения на перекладине, брусьях.	2	2	-	-	2
Тема 4.3 Упражнения на спортивных тренажерах	4	4	-	-	4
Раздел 5. Баскетбол	**8**	**8**	-	-	**8**
Тема 5.1 Ведение мяча.	1	1	-	-	1
Тема 5.2 Броски в кольцо с места, в движении.	1	1	-	-	1
Тема 5.3 Передачи мяча с места и в движении.	2	2	-	-	2
Тема 5.4 Двусторонние игры	4	4	-	-	4
Раздел 6. Волейбол	**8**	**8**	-	-	**8**
Тема 5.1 Передачи мяча сверху, снизу	2	2	-	-	2
Тема 5.2 Подачи мяча сверху, снизу. Нападающий удар	2	2	-	-	2
Тема 5.3 Двусторонние игры	4	4	-	-	4
Промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета	**2**				

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Макс. учеб.нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения (час.)			
		Всего	Теор. обучение	Лабор. занятия	Практ. занятия
Всего во втором семестре:	66	64	-	-	64
Всего по учебной дисциплине:	117	113	3	-	110

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Практическаячасть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическоездоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочныезанятия	
1. Легкаяатлетика. Кроссоваяподготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжнаяподготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

Продолжениетаблицы

Содержаниеобучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (науровнеучебныхдействий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственнойгимнастики
4. Спортивныеигры	Освоениеосновныхигровыхэлементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитиекоординационныхспособностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитиеличностно-коммуникативныхкачеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятиярешений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощи при травмах. Соблюдение техники безопасности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки воллейбольые, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая AirArms S 410 Long, винтовка спортивная МР-532, револьвер сигнальный "Блеф"Наган-С, телевизор 21"Samsunq, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120
- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Torneo", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10

2. БишаеваА.А.Физическаякультура:учебник для студ.учрежденийсред.проф.образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М.: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительная:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/11

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольноеупражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночныйбег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: навысокойперекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количествораз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Приложение

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз накаждойноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количествораз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастическийкомплексупражнений: - утреннейгимнастики; - производственнойгимнастики: - релаксационнойгимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Окончаниетаблицы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге. опора о стену (количество раз накаждойноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количествораз)	20	10	5
Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8.4	9.3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастическийкомплексупражнений: - утреннейгимнастики; - производственнойгимнастики; - релаксационнойгимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знатьосновныепринципы, методы и факторыеерегуляции.
- Уметьвыполнятьупражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягиваниенаперекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тестКупера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Содержание рабочей программе соответствует требованиям ФГОС, руководящим документам Брянского филиала и примерной программе дисциплины «Физическая культура».

Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Представленная рабочая программа содержит пояснительную записку, результаты освоения учебной дисциплины в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов по специальности 13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)».

Основное содержание рабочей программы представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Оба раздела программы в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины.

В программе приводится тематический план, который раскрывает структуру дисциплины «Физическая культура», время, отведенное на изучение каждого раздела.

Основная часть программы – практическая часть (учебно-методические и учебно- тренировочные занятия), которая содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В программе соблюдена последовательность изучения учебного материала, не нарушена логика изложения дисциплины.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура соответствует заложенным в ней принципам, формам, методам обучения и воспитания и может быть рекомендована для использования в подготовке специалистов среднего профессионального образования.

Рецензент: Симонов Д.А. руководитель физического воспитания РГИТ имени Ф.М. Мстиславского высшей категории

20.04.2020г.
(дата)

(подпись)

Рецензия

Рецензируемая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана преподавателем Брянского филиала Сёмушкиным А. А.

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Программа состоит из: пояснительной записки, в которой определены цель и задачи дисциплины, место дисциплины в учебном плане, содержание дисциплины и требования к результатам ее освоения; тематического плана, который дает представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы.

Содержание рабочей программы строго соответствует структуре тематического плана. Кроме того, в программе представлены виды самостоятельной работы студентов, учебно-методическое и материально-практическое обеспечение.

Настоящая программа, составленная в соответствии с требованиями ФГОС СПО и требованиями, предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Представленная на рецензирование рабочая программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент:

Дорофеев Е.В. преподаватель БФ ПГУПС

Брянский филиал ПГУПС

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Номер изменений	Дата внесения изменений	Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы	ФИО и подпись лица, внесшего изменения