

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мариненков И.Е.
Должность: зам.директора по УПР
Дата подписания: 01.10.2021 12:55:25
Уникальный программный ключ:
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b536

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

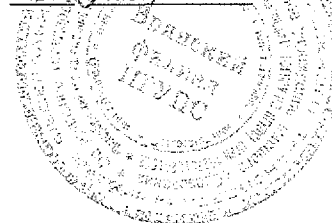
Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 И.Е. Мариненков

« 29 » / 10 / 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация: техник

Вид подготовки: базовая

Форма обучения: очная

Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев

Начало подготовки: 2021 год

Брянск
2021

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 **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Разработчик (и): Дорофеев Е.В. - преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

И.А. Марочкин – преподаватель высшей категории, «Мастер спорта СССР
Д.А. Синицин – руководитель физвоспитания ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум»

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от «24» 04

2021 г.

Председатель цикловой комиссии

Шпакова Н.Н.



Рассмотрено на заседании Методического совета

Протокол № 6 от «24» 04

2021 г.

Председатель – зам. директора по УПР

Мариненков И. Е.



Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол № 6 от «24» 04

2021 г.

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»	21
Рекомендуемая литература.....	22
Приложения.....	23
<i>Приложение 1.</i> Оценка уровня физических способностей студентов....	23
<i>Приложение 2.</i> Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения	24
<i>Приложение 3.</i> Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.....	25
<i>Приложение 4.</i> Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

- Федеральным государственным образовательным стандартом (далее: ФГОС) среднего общего образования (далее: СОО), утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645;

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог» утв. Приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 388;

- 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 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

- 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 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 377 от 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 занятий физическими 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 преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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-оздоровительной деятельностью;
- 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, учебно-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 нетрадиционные (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, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях реализуется 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 подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены 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 заболевания двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, 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 в основных физиологических 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 направленности, 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 (ПСКРС, ПСССЗ).

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

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу.

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
- лекции	3
- практические/семинарские занятия	114
Самостоятельная работа студента (включая индивидуальное проектирование)	58
- разработка индивидуального проекта - подготовка к прохождению промежуточной аттестации, повышение физической подготовки, совершенствование в избранном виде спорта,	
Занятия в интерактивной форме: учебно-тренировочные занятия, спортивные игры, соревнования	23
Промежуточной аттестации – в 1- и 2- семестрах в форме дифференцированного зачета	

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с целеологической и профессиональной направленностью, неприятие 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 использованием 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 заболеваний, 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 условию формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде профилактики 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, гидротерапевтические процедуры, массаж. Материнство и гинекология. 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 к развитию и профилирующим двигательным качествам.

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, помощников 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 нарушений 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 профиограммы специалиста. Спортиграмма и профиограмма.

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 студента, 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, воспитания мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 400 м, беговые тесты: 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: «прямой ногой», «перегибания», «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. Пестит смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Исход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состава лыжника. 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, сенсорику. Совершенствует память, внимание, самостоятельность, 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, взаимных 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 танцевальным и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в налет, 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

Повлия и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), срывание 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 девочек)

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
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. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
Практическая часть	114
<i>Учебно-методические, учебно-тренировочные занятия</i>	114
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	40
Лыжная подготовка	18
Гимнастика	24
Спортивные игры (с малобором)	32
Итого	117
Внеаудиторная самостоятельная работа (включая индивидуальный проект)	58

Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ПТО) и др. Разработка индивидуального проекта	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 1 и 2 семестр</i>	
Всего	175

Тематический план

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Макс. учеб. нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения (час.)				Самост. работа студента (включая инд. проект) (час.)
		Всего	Теор. обучение	Лабор. занятия	Практ. занятия	
Первый семестр – 17 недель						
Раздел 2. Занятия в тренажерном зале. Бросковая подготовка.	23	17	-	-	17	6
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	7	5	-	-	5	2
Тема 2.2 Прыжки в длину с разбега.	5	4	-	-	4	1
Тема 2.3 Метание гранаты	5	4	-	-	4	1
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции	6	4	-	-	4	2
Раздел 3. Гимнастика	19	13	1	-	12	6
Тема 3.1 Акробатика: кувырки, стойки.	6	4	-	-	4	2
Тема 3.2 Упражнения на перекладине, брусьях.	3	2	-	-	2	1
Тема 3.3 Упражнения на спортивных тренажерах	10	7	1	-	6	3
Раздел 4. Баскетбол	17	11	1	-	10	6
Тема 4.1 Ведение мяча.	4	2	-	-	2	2
Тема 4.2 Броски в кольцо с места, в движении.	3	2	-	-	2	1
Тема 4.3 Передачи мяча с места и в движении.	3	2	-	-	2	1
Тема 4.4 Учебные игры	7	5	1	-	4	2
Раздел 5. Волейбол	17	10	1	-	9	7
Тема 5.1 Передачи мяча сверху, снизу	5	2	-	-	2	3
Тема 5.2 Подачи мяча сверху, снизу. Нападающий удар	4	2	-	-	2	2
Тема 5.3 Двусторонние игры	8	6	1	-	5	2
Промежуточная аттестация в форме зачета						
Всего в первом семестре:	76	51	3	-	48	25

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Макс. учеб. нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения (час.)				Самост. работа студента (включая инд. проект) (час.)
		Всего	Теор. обучение	Лабор. занятия	Практи. занятия	
Второй семестр – 22 недели						
Раздел 2. Легкая атлетика	28	20	-	-	20	8
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	8	6	-	-	6	2
Тема 2.2 Прыжки в длину с разбега	8	6	-	-	6	2
Тема 2.3 Метание гранаты	6	4	-	-	4	2
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности	6	4	-	-	4	2
Раздел 3. Лыжная подготовка	26	18	-	-	18	8
Тема 3.1 Двухшажный, поперечный лыжный ход	4	3	-	-	3	1
Тема 3.2 Одновременный бесшапный лыжный ход, одновременный двухшажный лыжный ход	4	3	-	-	3	1
Тема 3.3 Повороты «переступанием», торможение «упором», «плугом»	3	2	-	-	2	1
Тема 3.4 Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой»	3	2	-	-	2	1
Тема 3.5 Прохождение дистанции 3-5 км с применением всех элементов лыжного спорта	12	8	-	-	8	4
Раздел 4. Гимнастика	18	12	-	-	12	6
Тема 4.1 Акробатика: кувырки, стойки.	6	4	-	-	4	2
Тема 4.2 Упражнения на перекладине, брусьях.	6	4	-	-	4	2
Тема 4.3 Упражнения на спортивных тренажерах	6	4	-	-	4	2
Раздел 5. Баскетбол	15	8	-	-	8	7
Тема 5.1 Ведение мяча.	3	1	-	-	1	2
Тема 5.2 Броски в кольцо с места, в движении.	3	1	-	-	1	2
Тема 5.3 Передачи мяча с места и в движении.	3	2	-	-	2	1

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Макс. учеб. нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения (час.)				Самост. работа студента (включая инд. проект) (час.)
		Всего	Теор. обучение	Лабор. занятия	Практ. занятия	
Тема 5.4 Двусторонние игры	6	4	-	-	4	2
Раздел 6. Волейбол	12	8	-	-	8	4
Тема 5.1 Передачи мяча сверху, снизу	3	2	-	-	2	1
Тема 5.2 Подъем мяча сверху, снизу. Накладный удар	3	2	-	-	2	1
Тема 5.3 Двусторонние игры	6	4	-	-	4	2
Промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета						
Всего во втором семестре:	99	66	-	-	66	33
Всего по учебной дисциплине:	175	117	-	-	117	58

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 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, рабочей и производственной гимнастики с учетом управления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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 4х100 м, 4х400 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. Бросание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	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 лыжника. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок;

распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

Пройхождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях тяжёлым спортом.

Умение оказывать первую помощь при травмах и ожогах.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); 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 производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 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 помощь при травмах. Обобщение техники безопасности. Разработка индивидуального проекта

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

• Тренажеры

Тренажер гребной BR 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

Для студентов

Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,0—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			и выше	и выше	и ниже	и выше	и выше	и ниже	и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,0	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Скоростно-силовые	Бег 100 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,1	9,3—8,7	9,7
			и выше	и выше	и ниже	и выше	и выше	и ниже	и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			и выше	и выше	и ниже	и выше	и выше	и ниже	и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			и выше	и выше	и ниже	и выше	и выше	и ниже	и ниже
			17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			и выше	и выше	и ниже	и выше	и выше	и ниже	и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			и выше	и выше	и ниже	и выше	и выше	и ниже	и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

**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
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	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 (количество раз)	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. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (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

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 на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест --- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
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. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Рецензия

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы соответствует (для среднего(полного) общего образования) требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, руководящих документов и примерной программе дисциплины. Занятия Физической культуры проводятся в средних профессиональных учебных заведениях как важнейший компонент целостности развития личности в современных условиях. Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов за весь период обучения, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Рабочая программа «Физическая культура» реализует Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников филиала.

Программа содержит пояснительную записку, в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов, образовательная и воспитательная Задачи, даются рекомендации по использованию различных форм и методов обучения.

Программа состоит из двух частей: теоретическая – материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и практическую – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

В программе проводится тематический план, который раскрывает структуру учебного предмета, время, отведенное на изучение каждого раздела плана, соотношение теоретической и практической подготовки по предмету в часах.

Основная часть программы – практическая часть, учебно-тренировочные занятия, которые содействуют 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 специалистов среднего профессионального образования.

Рецензент

Р.А. Екимов - руководитель структурного подразделения «Рекомендации к выполнению»

29.06.21 г.

Рецензия

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы соответствует (для среднего(полного) общего образования) требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, руководящих документов и примерной программе дисциплины. Занятия Физической культуры проводятся в средних профессиональных учебных заведениях как важнейший компонент целостности развития личности в современных условиях. Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов за весь период обучения, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Рабочая программа «Физическая культура» реализует Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников филиала.

Программа содержит пояснительную записку, в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов, образовательная и воспитательная Задачи, даются рекомендации по использованию различных форм и методов обучения.

Программа состоит из двух частей: теоретическая – материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и практическую – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

В программе проводится тематический план, который раскрывает структуру учебного предмета, время, отведенное на изучение каждого раздела плана, соотношение теоретической и практической подготовки по предмету в часах.

Основная часть программы – практическая часть, учебно-тренировочные занятия, которые содействуют 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 специалистов среднего профессионального образования.

Рецензент:

*В.А. Мяззин - преподаватель высшего
категории, «Мастер спорта СССР»*

29.06.2021 г. И. Жу

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]