государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Ростовский – на – Дону железнодорожный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**профессия 23.01.09 «Машинист локомотива »**

 г. Ростов –на-Дону

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013№703, в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №2 от 26.03.2015 г.).

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Ростовский железнодорожный техникум»

Разработчики:

Преподаватель Ярцев Д.А.

рассмотрена на заседании методической комиссии

«Общеобразовательных дисциплин»

протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Блудилина Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 3 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 7 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 26 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 28 |
| 1. ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП
 | 31 |

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Область применения рабочей программы**

 Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре обучающихся по основной профессиональной образовательной программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисци­плины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных про­грамм среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

* 1. **Место учебной дисциплины в учебном плане**

Дисциплина входит в учебный план ОПОП СПО в составе цикла общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии 23.01.09 «Машинист локомотива». Шифр ОУДБ.05.

**1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплине «Физическая культура» ориентирована 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.

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

У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У-5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

З-1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З-2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З-3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

З-4 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

З-5 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

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

Л-1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л-2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л-3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как

Л-4 составляющей доминанты здоровья;

Л-5 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л-6 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;

Л-7 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л-8 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л-9 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л-10 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;

Л-11 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л-12 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л-13 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л-14 готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

М-1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

М-2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М-3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М-4 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;

М-5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М-6 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:**

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

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

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

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

П-5 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).

* 1. **Количество часов на освоение учебной дисциплины**

В учебном плане предусмотрено максимальное количество часов – 257;

Аудиторная нагрузка составляет – 171час;

Часы для самостоятельной работы – 86.

# **2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

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:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

- 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 теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая частьнаправлена на формирование у обучающихся мировоз­зренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профес­сиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая частьпредусматривает организацию учебно-методических и 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, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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 ГБПОУ РО «РЖТ», студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем 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 спортивноеотделение 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 подготовительноеотделение зачисляются студенты основной и подготови­тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направ­лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальноеотделение 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 и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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).

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).

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 257 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 171 |
| в том числе: |  |
|  лабораторные занятия | - |
|  практические занятия | 169 |
|  контрольные работы | - |
|  курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 86 |
| в том числе: |  |
| Выполнение индивидуального проекта (см. приложение 1) | 80 |
| Написание рефератовСоставление комплекса утренней гимнастики | 42 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета каждый семестрИтоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |

**5.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины фИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 2 |  |
| **Тема 1.1.** Введение. | Содержание учебного материала | 1 |
| 1 | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». | 1 |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятия | - |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающихсяНаписание рефератов:1.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности2.Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств | 1 |
| **Тема 1.2.** Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | 1 |
| 1 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. | 1 |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятия | - |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающихсяНаписание рефератов:1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.3.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда4.Влияние экологических факторов на состояние здоровья | 1 |
| **Раздел 2.** | ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 169 |
| **Тема 2.1.** Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 39 |
| 1 | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 2 |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятияВысокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м, 100 м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м, челночный без 3 х 10 м. Бег по прямой с различной дистанцией, бег с изменением направления, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с места, прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты, толкание ядра. | 39 |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств с учетом полученных знанийТематика рефератов:1.История развития легкой атлетики2.Техника бега на 100 и 110 метров с барьерами.3.Основные правила соревнований в метании, копья, гранаты и мяча.4.История бега с препятствиями.5. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике | 1 |
| **Тема 2.2.** Спортивные игры | Содержание учебного материала | 52 |  |
| 1 | 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. |  | 2 |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятияВолейболИсходное 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 и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.БаскетболЛовля 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. Правил игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.Настольный теннисСтойки, перемещения, подачи, техника нападения – накаты, топ спины; техника защиты – подрезки, подставки. Тактика защиты и нападения. Игры в одиночном и парном разряде. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по правилам.ФутболУдар 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 безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 52 |
| Контрольные занятия | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств с учетом полученных знанийТематика рефератов:1.История развития волейбола2.История развития баскетбола3.История развития настольного тенниса4.История развития футбола.5.Знаменитые спортсмены по спортивным играм6.Гандбольная команда Ростова-на Дону7.Лучшие футболисты Ростовской области. | 1 |
| **Тема 2.3.** Гимнастика | Содержание учебного материала | 39 |  |
| 1 | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. |  | - |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятияОбщеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслаблением, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатические упражнения на бревне, гимнастическом козле. | 39 |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств с учетом полученных знанийТематика рефератов:1.Комплекс упражнений производственной гимнастики.2.Физкультминутка3.Выдающиеся гимнастки России.4.Составить комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| **Тема 2.3.1.** Ритмическая гимнастика | Содержание учебного материала | 18 |  |
| 1 | Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. |  | - |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятияИндивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | 18 |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающихся:развитие физических качеств с учетом полученных знанийТематика рефератов:1.Составить комплекс ритмической гимнастики2.Мой кумир – «…» | 1 |
| **Тема 2.3.2.** Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 21 |
| 1 | Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. |  | 2 |
| Лабораторные работы | - |  |
| Практические занятияКруговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | 21 |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающихся:развитие физических качеств с учетом полученных знанийТематика рефератов:1.Питание при повышенных нагрузках2.Основы рационального питания и контроль над весом3.Тренажеры и их использования для развития физических качеств | 1 |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(если предусмотрены)* | - |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрены)* | 80 |  |
| **Всего:** | 257 |  |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, плавательного бассейна.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Шведская стенка; перекладина навесная универсальная для стенки шведской; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь и козел гимнастический для прыжков и др.); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; канат; шест для лазания; рукоход;скакалки; палки гимнастические; мячи для метания; гантели; гири; секундомеры.

Кольца баскетбольные;щиты баскетбольные; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; сойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные; стол для настольного тенниса; сетка для настольного тенниса; ракетки и мячи для настольного тенниса.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содерание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.
5. Сайганова Е.Г., Дуров В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

**Дополнительные источники**:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб. пособие. – М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод.пособие. – М., 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. – Тюмень, 2010.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молоденых групп. – Кострома, 2014.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта РФ)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. [www.goup32441/narod.ru](http://www.goup32441/narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ)

|  |  |
| --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Формы и методы контроля**  |
| **Текущий контроль** | **Рубежный контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| **Форма контроля** | **Проверяемые ОК, У, З** | **Форма контроля** | **Проверяемые ОК, У, З** | **Форма контроля** | **Проверяемые ОК, У, З** |
| **Раздел 1** |  |  | *Контрольная работа №1* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* | *дифзачет* | *У1, У2, У3, У4**З 1, З2, З3, З4, З5**ОК 3, ОК 7* |
| Тема 1.1 | *Устный опрос**Практическая работа №1 Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |
| Тема 1.2 | *Устный опрос**Практическая работа №2 Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |
| **Раздел 2** |  |  | *Контрольная работа №2* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* | *дифзачет* | *У1, У2, У3, У4**З 1, З2, З3, З4, З5**ОК 3, ОК 7* |
| Тема 2.1 | *Устный опрос**Практическая работа №3* *Практическая работа №4**Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |
| **Раздел 3** |  |  | *Контрольная работа №3* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* | *дифзачет* | *У1, У2, У3, У4**З 1, З2, З3, З4, З5**ОК 3, ОК 7* |
| Тема 3.1 | *Устный опрос**Практическая работа №5* *Практическая работа №6**Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» может быть использована в ППКРС43.01.09 «Повар, кондитер», 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))», 43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте».

*Приложение 1*

Тематика индивидуальных проектов:

1. Здоровый образ жизни и его влияние на организм подрастающего поколения.
2. Влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы.
3. Влияние вредных привычек на дыхательную систему студентов.
4. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
5. Спортивные игры как средство укрепления здоровья и сохранения работоспособности.
6. Влияние лечебной физической культуры при заболевании суставов и остеохондрозе позвоночника.
7. Влияние аэробных и анаэробных физических упражнений на морфофункциональные особенности.
8. Шейпинг в формировании гармоничного телосложения.
9. Исследование проблем питания студенчества.
10. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
11. Влияние атлетической гимнастики на умственную работоспособность студентов.
12. Проблемы профилактики профессиональных заболеваний
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Физические способности* | *Контрольные упражнения* | *Возраст, лет* | *Оценки* |
| *Юноши* | *Девушки* |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| 1.Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9-5,3 | 6,1 и ниже |
| 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2.Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже |
| 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3.Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4.Выносливость | 6-ти минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5.Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6.Силовые | Подтягивание на высокой/низкой перекладине, количество раз | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

* 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. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции
* Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см)

- подтягивание на перекладине (юноши)

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)

- прыжок в длину с места

- бег 100 м

- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

- тест Купера – 12 минутное передвижение

- плавание – 50 м (без учета времени)

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

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 стенку (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 х 10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10.Поднимани 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 |