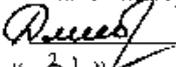


Министерство образования Новгородской области
областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Маловишерский техникум»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР ОГА ПОУ
«Маловишерский техникум»

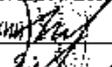
 /Дмитриева Н.А.
« 31 » 09 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГА ПОУ

«Маловишерский техникум»

 /Ильина Е.Е.

« 31 » 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень профессионального образования

Среднее профессиональное образование
в рамках реализации программы
подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии

43.01.06. «Проводник на железнодорожном транспорте»

Малая Вишера
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем (часов)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	72
практические занятия	104
Самостоятельная работа ¹	88
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Особое значение дисциплина имеет в формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код НК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; – средства профилактики перенапряжения.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10	ОК 08
Тема 1.1	Содержание учебного материала	10	
Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		
Здоровый образ жизни	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адапционные возможности человека.		
	<p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Нормы двигательной активности. Гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование ее оптимальной величины в зависимости от функционального состояния человека. Формы, методы, формы, средства физической культуры и спорта.</p>		

Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физической воспитания

В том числе, практических занятий

8

Практическое занятие № 1 Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз

Практическое занятие № 2 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. **Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.**

Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма

116

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 **Общая физическая подготовка**

Содержание учебного материала

ОК 08

16

Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.

В том числе, практических занятий

16

Практическое занятие № 5 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

8

Практическое занятие № 6 Подвижные игры различной интенсивности

8

Содержание учебного материала

ОК 08

26

Тема 2.2
Лёгкая атлетика

Техника бега на короткое, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.

В том числе, практических занятий

26

Практическое занятие № 7 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий

12

Практическое занятие № 8 Воспитание двигательных качеств и способностей:

14

- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой
- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой

Тема 2.3	58	OK 04, OK 08
Содержание учебного материала		
Спортивные игры		

Баскетбол

Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Носля мяча: двумя руками на уровне груди. «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.

Футбол

Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Настольный теннис

Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.

В том числе, практических занятий

Практическое занятие № 9 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.

Практическое занятие № 10 Воспитание двигательных качеств и способностей:

- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.
- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.

Практическое занятие № 11 Проверение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.

Практическое занятие № 12 Проверение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.

	58	
	10	
	10	
	11	
	8	

	элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	Практическое занятие № 13 Выполнение обучающимися самостоятельного судейства	8	
	Практическое занятие № 14 Выполнение разученной комбинации акробатики различной интенсивности.	8	
	продолжительности, преимущественной направленности.		
Тема 2. 4	Содержание учебного материала	16	ОК 08
Атлетическая гимнастика	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 15 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>Практическое занятие № 16 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовой способности в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений 	16	
		8	
		8	
		42	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема	3.1. Содержание учебного материала	20	ОК 08
Сущность и содержание	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Анализ профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональных программ.		
Профессионально-прикладной физической подготовки	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
достижении высших	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
профессиональных результатов	Учебные профессиональные деятельности в виде: игры, фитнес, танцевальная гимнастика. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
результатов	Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП

В том числе, практических занятий

20

Практическое занятие № 17 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц

8

Практическое занятие № 18 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

6

Практическое занятие № 19 Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции

6

Содержание учебного материала

ОК 08

20

Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и душающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.

В том числе, практических занятий

20

Практическое занятие № 20 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.

4

Практическое занятие № 21 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.

4

Практическое занятие № 22 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы

4

Практическое занятие № 23 Участие в учебно-тренировочных схватках

4

Практическое занятие № 24 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий

4

Промежуточная аттестация

2

Всего:

168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;
- оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий с элементами физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания²

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.

3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия. - (Профессиональное образование).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядицкий Н.С., Богаченко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblioclub.ru>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ Медиа. То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; – оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; – знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – экспертно-наблюдательная деятельностью обучающихся практических занятий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; – правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; – рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдательная деятельностью обучающихся. применение техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивной игр на практических занятиях