Приложение 9.3.19

ОПОП к ППССЗ

специальности 08.02.10

Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**08.02.10 СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ, ПУТЬ И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*год начала подготовки: 2023*

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **3**](#__RefHeading___Toc48557)

[**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **8**](#__RefHeading___Toc48559)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 19**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 21**

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ 22**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы

среднего (полного) общего образования по специальности СПО

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

**1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :**

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебный предмет ОУД 09 Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учетом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

**1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

1.3.1 Цель учебного предмета: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоническое физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирований мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2 В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и

простейшие приемы самомассажа и релаксации.

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

- выполнять разнообразных способов передвижения.

- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

3

- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях.

- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**знать:**

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

- правила и способы планирования системы индивидуальных физическими

упражнениями различной направленности.

1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам деятельности | - готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и  производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОК 04 Эффективно  взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |

6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,  гибкости и ловкости). |

7

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР) :

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **108** |
| в том числе: |  |
| **Основное содержание** | **72** |
| в том числе: |  |
| лекции | 14 |
| практические занятия | 58 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **28** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 22 |
| **Промежуточная аттестация дифференцированный зачет**  **2 семестр** | **2** |

8

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции и личностные результаты** |
| **Введение** | Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы и изучается в образовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). |  |  |
| **Раздел 1** | **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | **14** |  |
| **Основное содержание** | | **8** |  |
| **Тема 1.1**  Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации**.** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 9, ЛР 19 |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО***.*** |

9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.2**  Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. |  | ОК 01, ОК 04,  ОК О8  ЛР 9, ЛР 19 |
| Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
| Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.  **Самостоятельная работа.** Оздоровительная ходьба и бег. Ознакомление с литературой о здоровом образе жизни. |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.3**  Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 9, ЛР 19 |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность **Самостоятельная работа.** Ознакомление с литературой о системах сохранения здоровья. Оздоровительная ходьба и бег. |  |
| **Тема 1.4**  самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 9, ЛР 19 |
| Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. |  |
| Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | **6** |  |
| **Тема 1.5**  Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Профилактика переутомления. Составить комплексы утренней и производственной гимнастики. Оздоровительная  ходьба и бег. | 1 | ЛР 19, ЛР 22 |
| **Тема 1.6**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 01, ОК 04,    ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 |
| Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.  **Самостоятельная работа.** Подготовить доклад на тему задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс производственной гимнастики. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел № 2** | | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **92** |  | |
| **Методико-практические занятия** | | | **22** |  | |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **22** |  | |
| **Тема 2.1**  Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЛР 19, ЛР 22 | |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  **Самостоятельная работа.** Составить комплекс проведения утренней зарядки и упражнений для коррекции телосложения. |
| **Тема 2.2**  Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЛР 19, ЛР 22 | |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» **Самостоятельная работа**  Составления комплекса упражнений для подготовки к сдачи норм комплекса ГТО. Занятия в секциях и группах ОФП. | 1 |
| **Тема 2.3**  Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **3** | | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | | 2 | |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.  **Самостоятельная работа** Оздоровительная ходьба и бег. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. | | 1 | |
| **Тема 2.4.**  Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **3** | | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | | 2 | |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  **Самостоятельная работа** Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительная ходьба и бег. | | 1 | |

13

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | | **10** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | | | 7 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | | 3 |
| **Самостоятельная работа**.  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). | | |
| **Основное содержание** | | | | **70** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | | **70** |  |
| **Тема 2.6.**  Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | | **10** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | | | 6 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.  Самостоятельная работа. Составить комплекс физических упражнений на гибкость и силу, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дневник самоконтроля. | | | 4 |
| **Тема 2.7**  Основная гимнастика  *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | | | 8 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | | 4 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза **Самостоятельные занятия** Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс упражнений на развитие силы и гибкости. | | |
| **Тема 2.8**  Акробатика. | | **Содержание учебного материала** | | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | | 8 |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  Совершенствование акробатических элементов  Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  **Самостоятельная работа** Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. | | 4 |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |

16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.9**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04  ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 4 |
| Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры  **Самостоятельная работа** Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП,ТБ на занятиях лыжной подготовкой, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры. Совершенствование техники лыжных ходов, ходьба на лыжах. |
| **Тема 2.9 (1)**  Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04,    ОК 08    ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча **Самостоятельная работа** Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, изучить правила судейства игры, совершенствовать технику и тактику игры. Выполнять упражнения на координацию и развитие мышц рук, на развитие двигательных способностей. | 4 |

17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.9 (2)**  Волейбол | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04  ОК 08  ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности **Самостоятельная работа** Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, выполнять упражнения на координацию, на развитие мышц рук и ног, оздоровительная ходьба и бег. | 4 |
| **Тема 2.9 (3)**Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЛР 19, ЛР 22 |
| **Практические занятия** | 5 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 3 |
| Совершенствование техники спринтерского бега; |
| Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши; |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.  **Самостоятельная работа** Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правила судейства. Выполнять упражнения на развитие выносливости и скорости, оздоровительный бег и ходьба. |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **108** |  |

18

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**обеспечению**

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.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом:

Спортивныйзал: Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал: Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь: Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал: Столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь: Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион: ворота для мини-футбола, баскетбольная

площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1** Основные источники:

Кузнецов, В. С.Физическая культура : учебник /

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС,

2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7.

— URL: [https://book.ru/book/932718](https://book.ru/book/932718%20). — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник /

Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС,

2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4

— URL: https://book.ru/book/932719. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL:

<https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистр. Пользователей

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. —

Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719 по паролю.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/тема** | **Тип оценочных средств** |
| ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2,Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | - составление словаря терминов, либо кроссвордов - защита презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - заполнения дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1**  Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности

студентов основной медицинской группы

Юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек) | 25.50 | 27.20 | б/вр |
| 3.Прыжов в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз ) | 12 | 9 | 7 |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )  4х9 (сек) | 7,3  9,8 | 8,0  10,2 | 8,3  10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге ) | 10 | 8 | 5 |
| 9.Плавание 50 м (мин,сек) | 45 | 52 | б/вр |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:  - утренняя гимнастика  - производственная гимнастика  - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Приложение 2

Девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценки в баллах | | | |
| 5 | 4 | | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | | 13.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек) | 19.00 | | 21.00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | | 175 | 160 |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3х10  4х9 | 8.4  11.0 | | 9.3  11.2 | 9.7  11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:  - утренняя гимнастика  - производственная гимнастика  -релаксационная гимнастика  (из 10 баллов) | До 9 | | До 8 | До 7.5 |

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст  лет | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16  17 | 4.4  и выше  4.3 | 5.1 - 4.8  5.0 – 4.7 | 5.2  и ниже  5.2 |
| 2. | Координа-  ционные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16  17 | 7.3  и выше  7.2 | 8.0 – 7.7  7.9 – 7.5 | 8.2  и ниже  8.1 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16  17 | 230  и выше  240 | 195–210  205-220 | 180  и ниже  190 |
| 4. | Выносли-  вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16  17 | 1 500  и выше  1 500 | 13001400  13001400 | 1 100 и ниже  1100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  (см) | 16  17 | 15  и выше  1 | 9 – 12  9 - 12 | 5  и ниже  5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине –девушки (кол-во раз) | 16  17 | 11  и выше  12 | 8 – 9  9 - 10 | 4  и выше  4 |

Приложение 4

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст  лет | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16  17 | 4.8  и выше  4.8 | 5.9 - 5.3  5.9 – 5.3 | 6.1  и ниже  6.1 |
| 2. | Координа-  ционные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16  17 | 8.4  и выше  8.4 | 9.3 – 8.7  9.3 – 8.7 | 9.7  и ниже  9.6 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16  17 | 210  и выше  210 | 170–190  170-190 | 160  и ниже  160 |
| 4. | Выносли-  вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16  17 | 1 300  и выше  1 300 | 10501200  10501200 | 900  и ниже  900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  (см) | 16  17 | 20  и выше  20 | 12 – 14  12 - 14 | 7  и ниже  7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушки (кол-во раз) | 16  17 | 18  и выше  18 | 13 – 15  13 - 15 | 6  и выше  6 |

Примечание

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

Приложение 5

Требование к результатам обучения студентов специального

учебного отделения

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых,

ходьбе на лыжах, в плавании.

- Уметь составить 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 цикловых видов

спорта(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 (девушки на опоре до 50 см);

. подтягивание на перекладине (юноши);

. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,

ноги закреплены (девушки);

. прыжки в длину с места;

. бег 100 м.;

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

. тест Купера – 12-ти минутное передвижение;

. плавание – 50 м (без учета времени);

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