

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки
квалифицированных рабочих, служащих
23.01.09 Машинист локомотива

Квалификация: Помощник машиниста тепловоза

Слесарь по ремонту подвижного состава

Форма обучения очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС 3 года 10 месяцев на базе основного
общего образования

Профиль получаемого профессионального образования
технический

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций – Одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 2 от 26.02.2015 г., по профессии, 23.01.09 Машинист локомотива входящей в укрупнённую группу профессии 23.00.00. **ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум».

Разработчик:

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.

Протокол № 10 от 10 июня 2021 г.



СОДЕРЖАНИЕ

• ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
• СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
• УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
• КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих **23.01.09 Машинист локомотива**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих **23.01.09 Машинист локомотива**.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, и 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).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины ОУД.05 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.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной

-направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной профессии.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 171 час;

самостоятельной работы студента 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>257</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>171</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>86</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура
23.01.09 Машинист локомотива**

№ урока	Наименование разделов	Наименование тем, содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1-2	Введение	<p>Введение Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i></p>	2	1
	Раздел 1. Легкая атлетика		25	2
3-4		<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	2
5-8		<p>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м, 60м) Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</p>	4	2

9-12		Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м, 100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
13-16		Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	4	
17-20		Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	
21-24		Кроссовая подготовка Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, , эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м .	4	
25-27		Прыжки в длину Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	2
		Самостоятельная работа :		2
		1. Построение самостоятельных занятий и их гигиена.	4	
		2. Скоростно – силовая подготовка	4	
		3. Работа на выносливость	4	
		4. Бег на 100 м	5	
		5. Равномерный бег на дистанцию 3000 м.	5	
	Раздел2. Гимнастика		29	2

28-30		Общеразвивающие упражнения Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.	3	2
31-36		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	6	2
37-40		Дыхательная гимнастика Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	4	2
41-48		Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	8	2
49-56		Спортивная аэробика Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты (девушки), сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	8	2
		Самостоятельная работа:		2
		1. Составление комплексов утренней гимнастики.	4	
		2. Упражнения на ловкость, внимание.	4	
		3. Методики дыхательной гимнастики.	6	
	Раздел 4. Спортивные игры Волейбол		46	2

57-60		Стойка и перемещение волейболиста. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 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. Техника безопасности игры.	4	
61-66		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	6	
67-72		Совершенствование передачи мяча Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	6	
73-78		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	6	
79-82		Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. Выполнение подачи мяча в прыжке.	4	
83-86		Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4	
87-94		Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое.	8	
95-102		Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	8	
		Самостоятельная работа:	6	
		1. Тактико – техническая подготовка.		
		2. Реферат «Правила игры».	6	
	Раздел 5. Баскетбол		26	2

103-106		Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча, ведение мяча. броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры	4	2
107-110		Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	2
111-114		Выполнение приемов выбивания мяча <i>Практические занятия</i> Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	2
115-120		Техника выполнения бросков мяча Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	6	2
121-128		Совершенствование техники ведения мяча Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	8	2
		Самостоятельная работа: 1. Тактико – техническая подготовка.	6	
		2. Реферат «Правила игры».	6	
	Раздел 6. Легкая атлетика		17	2

129-131		Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м, 100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	3	
132-135		Бег на короткие, средние и длинные дистанции Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 200 м.	4	2
136-138		Кроссовая подготовка Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, , эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м .	3	
139-142		Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	2
143-145		Техника выполнения прыжков в длину с разбега Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	3	2
		Самостоятельная работа 1. Составление комплекса ОРУ	4	
		2. Самоконтроль	6	
		3. Бег на длинные дистанции	4	
	Раздел 7. Футбол		28	2
146-151		Исходное положение (стойки), перемещения. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	6	2

152-157		Выполнение удара на месте в прыжке, ударов по воротам. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	6	2
158-163		Выполнение упражнений с передачей и ведением мячей. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	6	2
164-171		Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении	8	
		Самостоятельная работа 1. Тактико – техническая подготовка.	6	2
		2. Реферат «Правила игры»	6	
Всего			257	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДУ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

Дополнительные источники:

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: 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 профессии (специальности).</p> <p>Знания: 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.</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – самостоятельная работа проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Спортивная аэробика Оценка техники выполнения упражнений. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p>

