

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Филиал РГУПС в г. Воронеж



УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала РГУПС в г. Воронеж

О.А. Лукин

(подпись, Ф.И.О.)

« 22 » 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 Физическая культура**

базовая подготовка

*Специальность:* 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта

*Профиль:* технический

*Квалификация выпускника:* техник

*Форма обучения:* очная

Воронеж 2020 г.

Автор-составитель - преподаватель высшей категории Степкина Т.Е.

(уч. звание, должность, Ф.И.О)

предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

**ОУД.07 Физическая культура**

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы среднего общего образования, в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена и осуществления учебно-воспитательного процесса филиала РГУПС в г. Воронеж в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утверждён директором филиала РГУПС в г. Воронеж от 22.06.2020г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

(подпись)

(Ф.И.О.)

Степкина Т.Е.

Протокол № 9 «22» июня 2020 г.

Рецензент рабочей программы Пугачев Василий Васильевич

(Ф.И.О рецензента)

Заслуженный учитель Российской Федерации,  
руководитель физического воспитания

(уч. звание, должность)

ГБПОУ ВО «ВИОТ»

(основное место работы)

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	6
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.1 Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....	11
5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	30
5.2 Информационное обеспечение обучения .....	31
6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины ОУД.07 Физическая культура предназначена для изучения в филиале РГУПС в г. Воронеж, реализующего образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины и в соответствии с учебным планом по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Содержание программы ОУД.07 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.

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание дисциплины ОУД.07 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания дисциплины ОУД.07 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Освоение нового содержания осуществляется с опорой на межпредметные связи с другими разделами дисциплины, а также с другими общеобразовательными дисциплинами.

Дисциплина относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины ОУД.07 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 обучающихся.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и 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 обучающиеся, 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 обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в группы подготовки по состоянию здоровья.

Таким образом, освоение содержания дисциплины Физическая культура предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Дисциплина ОУД.07 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	102
консультации	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Виды самостоятельной работы:</b>	
-написание реферата	
-посещение обучающимися спортивных секций	
-участие обучающихся в соревнованиях по видам спорта	
-изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	
-судейство соревнований по различным видам спорта	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: первый семестр - зачёт, второй семестр – дифференцированный зачет.	

### 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания дисциплины ОУД.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

● **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непринятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, физиологии, психологии (возрастной, 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- 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 утомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методический план и содержание дисциплины

#### ОУД.07 Физическая культура (по семестрам)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая часть.</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>7</b>	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования.	2	1 2
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.		
Тема 1.2. Теоретические знания по видам спорта.	Лекционное занятие. Оздоровительное значение гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта, атлетической гимнастики, аэробики. Роль общеразвивающих	2	1 2

	упражнений в процессе физической подготовки. Классификация основных видов спорта: гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.		
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	1 2
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.		
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>44</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный	8	1 2

	<p>слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Освоение самоконтроля при занятиях ОФП.</p> <p>Для обучающихся специальной медицинской группы: упражнения на осанку, коррекция зрения, дыхательная гимнастика.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>		

<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Прыжки со скакалкой. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Подтягивание в положении полувиса. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Освоение самоконтроля при занятиях гимнастикой. Для обучающихся специальной медицинской группы: комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры в зависимости от основного заболевания.</p>	<p>7</p>	<p>1 2 3</p>
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие гибкости и силовой подготовки. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем гимнастических упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>		
<p>Тема 2.3.</p>	<p>Практическое занятие. Техника и</p>	<p>7</p>	<p>2</p>

Легкая атлетика	<p>тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки. Прыжки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления.</p> <p>Метания. Техника метания гранаты. Держание гранаты. Бросковые шаги. Разбег и отведение гранаты. Имитация метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега. Освоение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Для обучающихся специальной медицинской группы: оздоровительная ходьба и бег.</p>		3
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: выполнение основных двигательных действий: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	Интерактивные формы обучения:		

	просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.		
Тема 2.4. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p><b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча.</p> <p>Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Футбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Удары по мячу. Остановки мяча. Ведение мяча ногами. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Обманные движения (финты).</p> <p>Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижение в воротах без мяча. Ловля мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Уходы от противника.</p> <p>Тактика игры в обороне и в нападении.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хваты. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча.</p>	16	2 3

	<p>Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Держание ракетки. Жонглирование воланом. Удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева. Поддачи: короткие, длинные. Прием волана. Выбор дистанции при приеме волана. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные контратакующие и нападающие тактические действия. Взаимодействие игроков в парных играх. Двусторонняя игра. Освоение самоконтроля при занятиях спортивными играми.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: просмотр текущих соревнований по игровым видам спорта и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>		
<p>Тема 2.5 Виды спорта по выбору</p>		6	
<p>Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных</p>	6	2 3

	<p>групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Освоение самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.</p>		
<p>2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</p>	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. Освоение самоконтроля при занятиях ритмической гимнастикой.</p>	6	2 3
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов.</p>		

	Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.		
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая часть.</b> <b>Научно-методические основы формирования</b> <b>физической культуры личности</b>		<b>8</b>	
Тема 1.4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Лекционное занятие. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.	4	2 3
	Самостоятельная работа: Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.		
Тема 1.5 Методы контроля за функциональным состоянием организма и	Лекционное занятие. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Состояния	2	1 2

<p>физическим развитием.</p>	<p>усталости, утомления. Определение их степени. Средства физической культуры для коррекции этих состояний.</p> <p>Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы при помощи простейших проб (клиноортостатическая, шестимоментная функциональная проба).</p> <p>Физическое развитие, аэробные и анаэробные процессы, интенсивность, объем мышечной работы, оздоровительный эффект, стандарт.</p> <p>упражнения на выносливость – основное средство укрепления здоровья. Интенсивность нагрузки и ее определение для конкретного человека. Тест К. Купера (12-и мин.) и его модификация по Т.А. Юримяэ, Э.А. Виру. Расчет по формуле.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
<p>Тема 1.6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>	<p>Лекционное занятие. Основные изменения, наступающие в организме в результате тренировки – результат адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнения на выносливость.</p>	<p>2</p>	<p>1 2</p>

	<p>Использование аэробных упражнений в соответствии с интенсивностью нагрузки, и ее объемом. Соответствие каждому уровню нагрузки, эквивалентных физических упражнений в качестве предельно-допустимых оздоровительных или восстанавливающих воздействий. Зависимость продолжительности занятий, обеспечивающих тренировочный эффект, от ЧСС во время работы. Затраты времени на занятия аэробными упражнениями в зависимости от их частоты в неделю. Предназначение общеразвивающих и специальных физических упражнений, их характеристика и энергозатраты. Дозирование физической нагрузки для восстановления и оздоровительного эффекта: периодичность и длительность занятий, интенсивность нагрузок и характер используемых средств физической культуры, режим работы и отдыха.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.</p>		
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Практическая часть.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b></p>		<b>58</b>	
Тема 2.1. Общая	<p>Практические занятия. Ходьба различными способами</p>	9	1 2

физическая подготовка	<p>Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Освоение самоконтроля при занятиях ОФП.</p> <p>Для обучающихся специальной медицинской группы: упражнения на осанку, коррекция зрения, дыхательная гимнастика.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>		
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> Перекладина низкая.</p>	9	1 2

	<p>Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p><i>Девушки.</i> Подтягивание в положении полувиса. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Акробатика.</i> Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Освоение самоконтроля при занятиях гимнастикой.</p> <p>Для обучающихся специальной медицинской группы: комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры в зависимости от основного заболевания.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие гибкости и силовой подготовки. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем гимнастических упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>		

<p>Тема 2.3. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки. Прыжки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Метания. Техника метания гранаты. Держание гранаты. Бросковые шаги. Разбег и отведение гранаты. Имитация метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега. Освоение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Для обучающихся специальной медицинской группы: оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>8</p>	<p>2 3</p>
	<p>Самостоятельная работа: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в легкой атлетике. Посещение спортивных</p>		

	секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.		
Тема 2.4. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении.</p> <p>Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите.</p> <p>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.</p> <p>Учебные игры по упрощенным правилам.</p> <p><b>Футбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Удары по мячу. Остановки</p>	18	2 3

	<p>мяча. Ведение мяча ногами. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Обманные движения (финты). Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижение в воротах без мяча. Ловля мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Уходы от противника. Тактика игры в обороне и в нападении. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Основная стойка игрока. Передвижения. Прыжки. Остановки. Держание мяча одной и двумя руками. Ловля мяча, передача и ведение. Броски мяча в ворота. Штрафной (семиметровый) и свободные броски. Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока в защите. Перехват мяча, отбор мяча при ведении. Приемы игры вратаря: стойки, передвижения, ловля и отбивание мяча из различных положений. Индивидуальные действия игрока в нападении. Групповые взаимодействия. Командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват.</p>		
--	---	--	--

	<p>Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Держание ракетки. Жонглирование воланом. Удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева. Поддачи: короткие, длинные. Прием волана. Выбор дистанции при приеме волана. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные контратакующие и нападающие тактические действия. Взаимодействие игроков в парных играх. Двусторонняя игра. Освоение самоконтроля при занятиях спортивными играми.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: совершенствование основ техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: просмотр текущих соревнований по игровым видам спорта и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>		
<p>Тема 2.5 Виды спорта по</p>		<p>6</p>	

выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика (юноши)	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Освоение самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.	6	2 3
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.		
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. Освоение самоконтроля при	6	2 3

	занятиях аэробикой.		
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.		
Тема 2.6. Туризм.	Практические занятия. Подготовка к походу. Состав группы и обязанности участников похода. Разработка маршрута подготовки. Специальная и общефизическая подготовка. Походное снаряжение: групповое и личное. Техника передвижения в походе, преодоление трудных участков пути. Организация бивака, установка палатки, приготовление пищи, разведение костра. Ориентирование на местности, определение азимута по компасу, пользование картой. Оказание первой медицинской помощи в походе. Освоение самоконтроля при занятиях туризмом.	8	2 3
	Самостоятельная работа: участие в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью, самостоятельно принимать участие в организации туристических походов, написание рефератов. Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: просмотр основных туристических составляющих и их обсуждение.		
Итого:		117	

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).

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

#### **1. Спортивный зал.**

Основное оборудование:

Штанга Атлетическая - 2 шт;

Теннисный стол - 6 шт;

Гантель - 30 шт;

Мяч гимнастический - 3 шт;

Тренажер силовой - 4 шт;

Граната д. метания 500 гр. - 5 шт;

Граната д. метания 700гр. - 5 шт;

Мяч баскетбольный - 5 шт;

Ракетка бадминтоновая - 5 шт;

Скамейка гимнастическая - 20 шт;

Стенды в тренажерном зале - 5 шт;

Кольцо баскетбольное с сеткой - 6 шт;

Маты гимнастические - 9 шт;

Атлетический центр WEIDER 9150 - 1 шт;

Беговая дорожка - 2 шт;

Брусья мужские - 1 шт;

Велотренажер - 3 шт;

Гамма Скамейка атлетическая универс, - 1 шт;

Стойка волейбольная - 1 шт;

Тренажер атлетический G-202 Athletic - 1 шт;

Тренажер Вертикальный жим ногами PVLB-156 W Body-Solid - 1 шт;

Тренажер силовой - 4 шт;

Эллипсоид Орбит Эмбишн-С - 1 шт;

Канат для перетягивания - 1 шт;

Стенд "Контрольные нормы" - 1 шт;

Стенд "Спортивная гордость"" - 1 шт.

#### **2. Учебный электронный лазерный стрелковый тир**

#### **3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

## 5.2 Информационное обеспечение обучения.

### Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы.

#### Основная:

**Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

**Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.].** — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

#### Дополнительная:

**Михайлов, Н. Г.** Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 127 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

**Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской.** — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

**Никитушкин, В. Г.** Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/>

## **6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится по всем видам аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся на основе разработанных преподавателем оценочных материалов. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, с периодичностью оценивания - не менее чем за каждые восемь часов занятий, за счет учебного времени отведенного на освоение дисциплины, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерные технологии.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающегося за семестр. В первом семестре промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Во втором семестре промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится в форме собеседования.

Обучающиеся основной и подготовительной медицинской группы допускаются к зачету и дифференцированному зачету, посетившие все практические занятия и выполнившие контрольные упражнения на положительную оценку.

Обучающиеся специальной медицинской группы допускаются к зачету и дифференцированному зачету, посетившие практические занятия с соответствующими их состоянию здоровья двигательными ограничениями и выполнившие реферативные работы по заданной тематике.

Результаты обучения: личностные, метапредметные, предметные	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Личностные (Л)	<p>Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p> <p>Л2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непринятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> <p>Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>Л5 - 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</p> <p>Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p> <p>Л9 - 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</p> <p>Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> <p>Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся.</p> <p>Мониторинг развития физических способностей.</p> <p>Проверка дневника самоконтроля.</p> <p>Защита реферата.</p> <p>Защита индивидуального проекта.</p>

<b>Метапредметные (МП)</b>	<p>МП1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>МП2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>МП3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, физиологии, психологии (возрастной, спортивной), экологии, ОБЖ</p> <p>МП4 - 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</p> <p>МП5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>МП6 - 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</p>	Наблюдение за деятельностью обучающихся.
<b>Предметные (П)</b>	<p>П1 - умение 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)</p> <p>П2 - владение современными технологиями, укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики утомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания. Выполнение контрольных упражнений. Устный опрос</p> <p>Выполнение рефератов. Тестирование. Устный опрос</p> <p>Наблюдение за выполнением задания. Выполнение контрольных упражнений. Устный опрос</p> <p>Наблюдение за выполнением задания. Выполнение контрольных упражнений. Устный опрос</p> <p>Наблюдение за выполнением задания. Выполнение контрольных упражнений.</p>

Автор-составитель - преподаватель высшей категории Степкина Т.Е.

(уч. звание, должность, Ф.И.О)

предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

### **ОУД.07 Физическая культура**

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы среднего общего образования, в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена и осуществления учебно-воспитательного процесса филиала РГУПС в г. Воронеж в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413

---

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утверждён директором филиала РГУПС в г. Воронеж от 20.06.2020г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Председатель цикловой

комиссии \_\_\_\_\_ Степкина Т.Е.

(подпись)

(Ф.И.О.)

Протокол № 9 «20» июня 2020 г.

Рецензент рабочей программы Пугачев Василий Васильевич

(Ф.И.О рецензента)

---

Заслуженный учитель Российской Федерации,

руководитель физического воспитания

---

(уч. звание, должность)

ГБПОУ ВО «ВЮТ»

---

(основное место работы)