

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.05 Физическая культура**

Профиль обучения: технологический

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **23.01.09 «Машинист локомотива»**

1.2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:

- 1) гражданского воспитания:
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
 - а) базовые логические действия:
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - б) базовые исследовательские действия:
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) общение:
- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
 - распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
 - владеть различными способами общения и взаимодействия;
 - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- б) совместная деятельность:
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
- а) самоорганизация:
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- б) самоконтроль:
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- г) принятие себя и других людей:
- признавать свое право и право других людей на ошибки;

1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:

1) 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);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.01.09 «Машинист локомотива»

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	ЛР 9

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 20.02.04. «Пожарная безопасность» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

- ПК 1.1. Проверять взаимодействие узлов локомотива.
- ПК 1.2. Производить монтаж, разборку, соединение и регулировку частей ремонтируемого объекта локомотива.
- ПК 2.2. Обеспечивать управление локомотивом.
- ПК 2.3. Осуществлять контроль работы устройств, узлов и агрегатов локомотива.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т. ч.:	
- теоретические занятия	
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	
- практические занятия (если предусмотрено)	94
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	24
- самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1 семестр		
Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека		
Тема 1.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль ЗОЖ для машинистов	Содержание	6
	Практические занятия	
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Роль ЗОЖ для машинистов локомотива	
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение тренировочных упражнений	
Домашнее задание: Подготовка реферата по теме” Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО”		
Тема 1.2 Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	2
	Самостоятельная работа	2
	Изучить национальные виды спорта	
Домашнее задание: Подготовка доклада «Национальные виды спорта»		
Тема 1.3 Шпагаты, парные упражнения	Содержание	2
	Практические занятия	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	2

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.4 Упражнения на мышцы ног для преодоления 100м полосы	Содержание	6
	Практические занятия	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений для преодоления 100м полосы. Бег как способ борьбы со стрессом на работе	
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение тренировочных упражнений	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.5 Базовые упражнения. Мосты	Содержание	4
	Практические занятия	
	Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения.	2
	Самостоятельная работа	2
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления иммунитета	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.6 Комплекс упражнений по формированию осанки. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений,	Содержание	6
	Практические занятия	
	Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2

выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. для укрепления мышечного корсета спины для машинистов	Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью индивидуально подобранные для мышечного корсета спины для машинистов	
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение тренировочных упражнений	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.7 Оздоровительные системы физического воспитания.	Содержание	4
	Практические занятия	2
	Техники оздоровительных физических упражнений для общего укрепления организма	
	Профессионально ориентированные практические занятия	
	Разработка индивидуальных комплексных упражнений для машинистов	2
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 1.8 Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия. Комплексы адаптивной физической культуры для машинистов локомотива	Содержание	6
	Практические занятия	
	Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры для машинистов	
	Самостоятельная работа	2
	Правила выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 1.9 Комплекс	Содержание	4

упражнений для снижения массы тела	Практические занятия	
	Избыточная масса тела – болезнь тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности.	2
	Самостоятельная работа	2
	Комплекс упражнений по снижению массы тела Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.10 Комплекс упражнений для наращивания массы тела. Индивидуально подобранные комплексы упражнений для выполнения кроссфита	Содержание	6
	Практические занятия	
	Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Индивидуальные комплексы упражнений для машинистов, ведущих сидячий образ жизни	
	Самостоятельная работа	2
	Подобрать индивидуальные упражнения. Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36	
Спортивные игры		
Тема 1.11 Баскетбол. Техника	Содержание	4
	Практические занятия	

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2
	Самостоятельная работа	2
	Отработать техники ведения мяча	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.12 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2
	Самостоятельная работа	2
	Отработать техники броска	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.13 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение тренировочных упражнений	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.14 Совершенствование	Содержание	2
	Практические занятия	

техники владения баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.15 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	2
	Практические занятия	
	Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.16 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание	4
	Практические занятия	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2
	Самостоятельная работа	2
	Отработать технику нижней подачи и приема	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.17 Техника прямого нападающего удара	Содержание	2
	Практические занятия	
	Разучивание комплексов специальных упражнений Отработка техники прямого нападающего удара	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.18 Освоение основных правил игры в	Содержание	2
	Практические занятия	

шашки. Приемы и тактики игры	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	2
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шашки»	
2 семестр		
Тема 1.19 Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	2
	Самостоятельная работа	2
	Участие в спортивных мероприятиях с семьей Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.20 Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона	2
	Самостоятельная работа	2
	Подобрать комплекс упражнений Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.21 Основные приемы игры в шахматы	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных	2

	соревнованиях	
	Самостоятельная работа	2
	Тренировочные игры в шахматы	
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шахматы»	
Тема 1.22 Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы для машинистов	Содержание	4
	Практические занятия	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования челночного бега.	1
	Профессионально ориентированные практические занятия	1
	Упражнения для развития ловкости, быстроты, внимания и для профилактики сердечно-сосудистой системы машинистов	
	Самостоятельная работа	2
	Выполнить пробежку Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы для проведения физкультурно-спортивной работы с машинистами	Содержание	4
	Практические занятия	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений .	1
	Профессионально ориентированные практические занятия	1
	Прогулка с применением скандинавской ходьбы для проведения физкультурно-спортивной работы	
	Самостоятельная работа	2
	Скандинавская ходьба Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Тема 2.1 Основы методики	Содержание	4
	Практические занятия	1

самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование безопасности при их выполнении машинистами	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
	Профессионально ориентированные практические занятия	1
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	
	Самостоятельная работа	2
	Индивидуальный комплекс упражнений Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.2 Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Содержание	5
	Практические занятия	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
	Самостоятельная работа	3
Тема 2.3 Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы в перерывах на отдых	Содержание	2
	Практические занятия	
	Техника бега по пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1
	Профессионально ориентированные практические занятия	1
	Для развития выносливости, быстроты и силы рабочего. Поддерживание сердечно-сосудистой системы. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.4 Техника бега на дистанции 2000 м,	Содержание	4
	Практические занятия	

контрольный норматив	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение тренировочных упражнений	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.5 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	Содержание	2
	Практические занятия	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.6 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	Содержание	2
	Практические занятия	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Самостоятельная работа	2
	Изучить литературу о техниках бега	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.7 Бег на средние дистанции	Содержание	4
	Практические занятия	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	Самостоятельная работа	2
	Пробежка на 1000 м	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.8 Прыжок в длину и высоту с разбега	Содержание	2
	Практические занятия	

	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.9 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	Содержание	4
	Практические занятия	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	Самостоятельная работа	
	Выполнение комплекса упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.10 Метание снарядов в цель	Содержание	4
	Практические занятия	
	Техника метания снаряда, контрольный норматив.	1
	Профессионально ориентированные практические занятия	1
	Выполнение метание снаряда для развития меткости и вестибулярного аппарата у машинистов	
	Самостоятельная работа	2
	Упражнения на развитие меткости	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.11 Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции для профилактики опорно-двигательных заболеваний	Содержание	2
	Практические занятия	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1
	Профессионально ориентированные практические занятия	1
	Для развития ловкости, быстроты, внимания машинистов.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.12 Техника беговых упражнений	Содержание	4
	Практические занятия	

	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Самостоятельная работа	2
	Пробежка	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.13 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Самостоятельная работа	2
	Пробежка	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.14 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	Содержание	4
	Практические занятия	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Самостоятельная работа	2
	Пробежка	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.15 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	Содержание	2
	Практические занятия	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.16 Прыжок в длину с места. Совершенствование	Содержание	2
	Практические занятия	
	Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места	2

техники прыжка в длину с места	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.17 Бег на длинные дистанции	Содержание	2
	Практические занятия	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.18 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Содержание	2
	Практические занятия	
	Передача мяча над собой снизу, сверху.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.19 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	2
	Практические занятия	
	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.20 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах для повышения физических показателей.	Содержание	6
	Практические занятия	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Выполнять специальные упражнения для повышения физических показателей используя тренажеры, гантели.	
	Самостоятельная работа	2
	Комплекс упражнений по легкоатлетической гимнастике	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.21 Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Содержание	2
	Практические занятия	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.22 Выпады, перекаты	Содержание	4
	Практические занятия	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов	2
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение тренировочных упражнений	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 2.23 Комплекс дыхательных упражнений для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких с целью повышения выносливости во время обслуживания локомотива	Содержание	4
	Практические занятия	
	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Выполнение диафрагмального дыхания, быстрого дыхания и глубокого дыхания для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких.	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 2.24 Физическая культура профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание	2
	Практические занятия	
	Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма.	2

	Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»	
Тема 2.25 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Для общего оздоровления и укрепления организма для машинистов	Содержание	4
	Практические занятия	
	(ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия	2
	Поддерживать здоровый образ жизни, выполнять комплексы упражнений для общего развития организма.	
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «ГТО в России»	
Тема 2.26 Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Содержание	2
	Практические занятия	
	Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	2
	Домашнее задание: Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
Тема 2.27 Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности	Содержание	2
	Практические занятия	
	Индивидуальные средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности	2
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности»	
Тема 2.28 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Содержание	2
	Практические занятия	
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	2

(специальности)	Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии»	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		
Всего:		176

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы по физической культуре необходимы спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

Наглядные средства обучения

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.
2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильнича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) 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);	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, Оценка выполнения практических заданий 2.25 Опрос по темам 2.26 Дифференцированный зачет
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, 1.7, 1.8 Оценка выполнения практических заданий 2.1, 2.23
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.9 Оценка выполнения практических заданий 1.23, 2.3 Опрос по темам 2.24
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, Опрос по темам 2.27, 2.28
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.2, Оценка выполнения практических заданий 1.4, 1.5, 1.10, 1.20
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1 Оценка выполнения практических заданий 2.11

Приложение 1
Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p>	<p>Тема 1.10: Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Занятие приурочено к Всемирному Дню баскетбола</p> <p>Тип урока: Изучение и закрепление навыков игры в баскетбол. -практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - Развитие умения работать в команде - Овладение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. -Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p>	<p>Соревнование команд групп 1-4 курсов</p>	<p>-Владение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе.</p> <p>-Усовершенствованные технические приемы и командно-тактических действия в спортивных играх.</p>	<p>- эмоциональное отношение к своей Родине - сформированность активной гражданской позиции – быть защитником великой страны, -осознание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый и безопасный образа жизни, активно заниматься спортом;</p> <p>-Осознает необходимость соблюдение техники , в т.ч собственной и чужой</p> <p>- умение работать в команде</p>