

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной 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»**

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.

3 Планируемые результаты освоения дисциплины

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.

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;
- 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;

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).

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 преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 23.01.09 «Машинист локомотива» 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.

4. 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)	

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека

Тема 1.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни. **Роль ЗОЖ для машинистов**

Тема 1.2 Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

Тема 1.3 Шпагаты, парные упражнения

Тема 1.4 Упражнения на мышцы ног для преодоления 100м полосы

Тема 1.5 Базовые упражнения. Мосты

Тема 1.6 Комплекс упражнений по формированию осанки. **Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. для укрепления мышечного корсета спины для машинистов**

Тема 1.7 Оздоровительные системы физического воспитания.

Тема 1.8 Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия. **Комплексы адаптивной физической культуры для машинистов локомотива**

- Тема 1.9 Комплекс упражнений для снижения массы тела
- Тема 1.10 Комплекс упражнений для наращивания массы тела. **Индивидуально подобранные комплексы упражнений для выполнения кроссфита**
- Тема 1.11 Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
- Тема 1.12 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.
- Тема 1.13 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола
- Тема 1.14 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
- Тема 1.15 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками
- Тема 1.16 Техника нижней подачи и приёма после неё
- Тема 1.17 Техника прямого нападающего удара
- Тема 1.18 Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры
- Тема 1.19 Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр
- Тема 1.20 Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Тема 1.21 Основные приемы игры в шахматы
- Тема 1.22 **Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы для машинистов**
- Тема 1.23. **Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы для проведения физкультурно-спортивной работы с машинистами**
- Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**
- Тема 2.1 **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование безопасности при их выполнении машинистами**
- Тема 2.2 Совершенствование техники двигательных действий, техника- тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Тема 2.3 **Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы в перерывах на отдых**
- Тема 2.4 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив
- Тема 2.5 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
- Тема 2.6 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени
- Тема 2.7 Бег на средние дистанции
- Тема 2.8 Прыжок в длину и высоту с разбега
- Тема 2.9 Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега
- Тема 2.10 Метание снарядов в цель
- Тема 2.11 Оздоровительные ходьба и бег. **Бег на короткие дистанции для профилактики опорно-двигательных заболеваний**
- Тема 2.12 Техника беговых упражнений
- Тема 2.13 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
- Тема 2.14 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
- Тема 2.15 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
- Тема 2.16 Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места
- Тема 2.17 Бег на длинные дистанции
- Тема 2.18 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх
- Тема 2.19 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
- Тема 2.20 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах для повышения физических показателей.

Тема 2.21 Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

Тема 2.22 Выпады, перекаты

Тема 2.23 **Комплекс дыхательных упражнений для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких с целью повышения выносливости во время обслуживания локомотива**

Тема 2.24 **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**

Тема 2.26 Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Тема 2.27 **Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности**

Тема 2.28 **Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)**