

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура**

Образовательная программа среднего профессионального
образования – программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность
05.02.03 Метеорология

программа базовой подготовки на базе среднего общего образования

Форма обучения
Очная

Утверждаю
Проректор по учебной работе

_____ Н.О. Верещагина

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого
совета метеорологического факультета

«12» декабря 2022 г., протокол № 5

Декан метеорологического факультета

_____ Я.В. Дробжева

Санкт-Петербург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПП ССЗ.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины ...	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
3.2. Информационное обеспечение обучения	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ПП ССЗ) по специальности **05.02.03 Метеорология**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПП ССЗ

ОГСЭ (общегуманитарный и социально-экономический цикл).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Формируемые компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты

	антикоррупционного поведения
--	------------------------------

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **168** ч., в том числе:

- обязательных учебных занятий - **168** ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Самостоятельная работа обучающегося	-
Аттестация в форме: зачёты (2,4 семестры), дифференциальный зачёт (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<p>Раздел 1.</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Практическое занятие Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий и низкий старт 2. Челночный бег 3. Бег 100м 4. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м. 5. Равномерный бег 2000м, 3000м. 	<p>32</p>
<p>Раздел 2.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Практическое занятие Кроссовая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, 2. Техника бега по прямой и виражу. 	<p>36</p>

	<p>3.Техника бега на пересечённой местности. 4.Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 5.Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х 400 м. 6.Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 7.Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м 8.Выполнение контрольного норматива в беге на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p>	
<p>Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <hr/> <p>Практическое занятие Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 2. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. 3.Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. 4.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 5. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 6.Правила игры. Техника безопасности игры. 7.Подача нижняя. подача верхняя в парах 8.Подача нижняя. подача верхняя через сетку 9.Групповые и командные действия игроков. 10.Приемы игры на 3*3 11.Взаимодействия игроков. 12 Учебная игра</p>	<p>34</p>
<p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании</p>	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>32</p>

<p>работоспособности</p>	<p>Практическое занятие Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением). 2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики 4. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. 5. Общеразвивающие упражнения 6. Упражнения для коррекции нарушений осанки 7. упражнения на внимание, висы и упоры 8. упражнения у гимнастической стенки 9. упражнения для коррекции зрения 10. комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики 	
<p>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Практическое занятие Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча в корзину с места. 2. Ловля и передача Правила игры. Техника безопасности игры 3. Ловля и передача мяча. 4. Ведение мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, прыжком 5. Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска. 6. Групповые и командные действия игроков. (вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) 7. Прием накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 8. Учебная игра 9. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 10. Игра по правилам. 11. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств 12. Выполнение контрольного норматива в броске мяча в корзину с места, в движении, баскетбольной «дорожки». 13. Игра по правилам 	<p>34</p>
<p>Всего:</p>		<p>168</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия *учебного кабинета*.

103.2 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

207 Компьютерный зал (для самостоятельной работы обучающихся), оснащенный специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Спортивный зал, укомплектованный специализированным спортивным инвентарём и снарядами, аудиоаппаратурой

Помещение для хранения спортивного инвентаря

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, учебно-методических изданий, Интернет-ресурсов, электронные ресурсы

Учебные издания

Основные:

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
4. Виленский М.Я. под ред. и др. - Физическая культура (для бакалавров) - КноРус - 2018 - 423с. - ISBN: 978-5-406-06182-4 - Текст электронный // ЭБС BOOKRU - URL: <https://book.ru/book/925962>
5. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2019. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. :

Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>
4. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2018. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/1027339> - Текст : электронный. - URL: <http://znaniy.com/catalog/product/1027339>

Интернет ресурсы:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
2. Видеоуроки по физической культуре "Занимайся вместе с нами" <https://www.youtube.com/watch?v=A2Hкyc24TQA>
3. Физическая культура/дистанционное обучение/комплекс упражнений №1/Физкультура/ОРУ/ОФП/Онлайн/Урок <https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw>
4. История современного Олимпийского движения <https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc>
5. Самые яркие победы России на Олимпийских играх <https://www.youtube.com/watch?v=MolfhgO0Hq8>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе аудиторных учебных занятий, по результатам самостоятельной работы, во время промежуточной аттестации.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в соответствии с программой текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине определены программой текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценка качества подготовки осуществляется в двух направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплины;
- оценка компетенций обучающихся.