Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Маланичева Наталья Николаевна

Должность: директор филиала

Дата подписания: 10.02.2023 08:13:03 Уникальный программный ключ:

94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение к ППССЗ по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

Форма обучения: заочная

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

-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 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.

Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- У1 составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- У2 выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
 - **У3** регулировать физическую нагрузку;
- **У4** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

знать:

- 31 основы истории развития физической культуры в России;
- 32 физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- **33** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
 - 34 Психофункциональные особенности собственного организма;
- **35** комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;
- **36** способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- **37** приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

1.4 Компетенции

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Планируемые личностные результаты

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

- **ЛР 9** 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 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

- **ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.
- **ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 2 часов; самостоятельной работы обучающегося — 334 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА 2.1 Объем междисциплинарного курса и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | |
|--|-------------|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 2 | |
| в том числе: практические занятия, семинары | - | |
| Обзорные установочные занятия | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 334 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного вачета (4 курс) | | |

2.2.Содержание обучения по дисциплине физическая культура

| Наименование тем и разделов | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и результатов воспитания |
|--|---|----------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 2 | |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 | |
| | Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | 166 | ОК 01 – 09; ЛР 8; ЛР 11; ЛР 13; ЛР 17; ЛР 18; ЛР 24 |
| Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования | 1 | |
| III IIIVUIII | Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | 168 | |
| | Всего: | 366 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - **Кабинет** «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование: стул преподавателя — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., стол ученический — 17 шт; стулья ученические — 34 шт., компьютер — 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная — 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) — 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) — 1 шт., карта России — 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Спортивный зал

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные – 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер – 5 шт; часы настольные для шахмат – 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.,

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2 Информационное обеспечение обучения

| № | Авторы и | Заглавие | Издательство | Кол- |
|----|-----------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|
| п/ | составители | | | во |
| П | | | | |
| | | Основная литератур | | |
| 1. | Готовцев Е. В., | Методика обучения предмету | Москва: | [Электро |
| | Германов Г. Н., | «Физическая культура». | Издательство Юрайт, | нный |
| | Машошина И. | Школьный спорт. Лапта: | 2022. — 402 c. – | pecypc] |
| | В | учебное пособие для среднего | режим доступа: | |
| | | профессионального образования | https://urait.ru/bcode/492955 | |
| | | | (дат | |
| 2. | Кузнецов В.С., | Теория и история физической | М.: КноРус, 2022. — | [Электро |
| | Колодницкий | культуры + е Приложение: | 448 с режим доступа | нный |
| | Г.А. | дополнительные материалы. | https://book.ru/books/9 | pecypc] |
| | | (СПО). Учебник. | 43955 | |
| 3. | Виленский | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — | [Электро |
| | М.Я., Горшков | | 214 с режим доступа: | нный |
| | Α.Γ. | | https://book.ru/books/9 | pecypc] |
| | | | 43895 | |
| | | Дополнительная литера | тура | |
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация | Москва: | [Электро |
| | | адаптивной физической | Издательство Юрайт, | нный |
| | | культуры: учебное пособие для | 2022. — 191 c. – | pecypc] |
| | | среднего профессионального | режим доступа: | 1 11 1 |
| | | образования | https://urait.ru/bcode/492972 | |
| 2. | Муллер А. Б. [и | Физическая культура: учебник и | М: Издательство | [Электро |
| | др.] | практикум для среднего | Юрайт, 2022. — | нный |
| | | профессионального образования | 424 с. – режим | pecypc] |
| | | | доступа | |
| | | | https://urait.ru/bcode/489849 | |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты (освоенные профессиональные компетенции) ОК 02. | Основные показатели оценки результата - выбирать и применять методы и | Формы и методы контроля и оценки Оценка эффективности и |
|--|--|---|
| Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | способы решения задач по физической культуре, уметь оценивать их качество; - ориентироваться в наиболее общих физических проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста | качества выполнения задач, , выполнение самостоятельных работ. |
| ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - уметь ориентироваться в категориях и законах физической культуры; - решать стандартные и нестандартные задачи по физической культуре; | Оценка эффективности и качества выполнения задач, , выполнение самостоятельных работ. |
| ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | -организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи; -взаимодействовать с коллегами при поиске и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры; - понимать роль физической культуры в жизни человека и общества. | Оценка эффективности и качества выполнения задач, , выполнение самостоятельных работ. |

| Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания: | | | |
|---|--|--|--|
| ЛР 9 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 | | Наблюдение |
|---|---|------------|
| лР 19 Уважительное отношения обучающихся результатам собственного и чужого труда. | Демонстрирует уважительное отношение к результатам собственного и чужого труда. | |
| ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся. | Демонстрирует приобретение опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся. | |
| ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии. | Демонстрирует ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии. | |