Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 10.02.2023 10:25:30
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППССЗ по специальности
23.02.01 Организация перевозок и управление
на транспорте (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород
2022

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл и является обязательной для изучения.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

1.4 Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

1.5 Компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.6. Личностные результаты реализации программы воспитания

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

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 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

1.7. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 4 часа; самостоятельной работы обучающегося — 332 часа.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе: практические занятия, семинары	-
лекции	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	332
Домашние контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и контрольной работы (3 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**			
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.	**2**	ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Тема 1.2 **Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**Содержание учебного материала** Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования	**2**	ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Итого		**336**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используются:

- *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 фут-больная, 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, 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.

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
Основная литература				
1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]

2	Кузнецов В.С.	Физическая культура : учебник	Москва: КноРус, 2021. — 256 с. —- режим доступа: https://book.ru/books/940094	[Электронный ресурс]
3	Бишаева А.А., Малков В.В.	Физическая культура : учебник	Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — режим доступа: https://book.ru/book/941740	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
2	Муллер А. Б.	Физическая культура : учебник и практикум для СПО	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. —- режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекций и самостоятельной работы.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - владение навыками правильного исполнения физкультурных упражнений;	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, понимать их оздоровительную и развивающую эффективность; - навык повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления работы в коллективе и команде, общения с коллегами; - владение навыками командных игр.	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания		
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	Обучающийся выполняет / соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.

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.	Обучающийся демонстрирует уважительное отношение к результатам собственного и чужого труда.	Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.
ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Обучающийся демонстрирует опыт личной ответственности за развитие группы обучающихся	Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.
ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.	Обучающийся демонстрирует навыки общения и самоуправления.	Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.