## Приложение

к ППССЗ по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация

подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

Форма обучения: заочная

**2022**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»,** является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- помощник машиниста тепловоза;

- помощник машиниста электровоза;

- помощник машиниста электропоезда;

- слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;

- слесарь по ремонту подвижного состава

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл профессиональной подготовки.

**1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

**У1** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

**З1** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**ОК 02** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

**ОК 03** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

**ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**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.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

**Заочная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | **2** |
| в том числе: | |  |
| лекции | | 2 |
| практические занятия | | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | | **334** |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4 семестр)*** | **-** | |

**2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** Научно**-**методические основы формирования физической культуры личности | | **2об** |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** Здоровый  образ жизни**.** | Содержание учебного материала | 2 | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.  Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.**  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  Социально-биологические основы физической культуры.  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под  воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных  занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе  выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:  разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий  физическими упражнениями на функциональные возможности человека,  умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности  человека.  Основы здорового образа и стиля жизни.  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.  Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных  занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.  Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и  спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная  активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.  Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка  двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной  активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий  физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция  индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе  профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.  Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
| **Раздел 2** Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | | **334ср** |  |
| **Тема 2.1**  Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| Бег на короткие дистанции.Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.  Кроссовый бег.Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.  Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.  Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **76р** |  |
| **Тема 2.2**  Спортивные игры | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая.  Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.  Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх.  Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.  Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.  Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.  Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.  Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой,  головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам.  Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в  нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.  Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика  игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.  Двусторонняя игра. |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **152ср** |
| **Тема 2.3**  Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,  предусмотренных настоящей программой.  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому  воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение  комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на  развитие определённых мышечных групп:  -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической  гимнастикой;  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка  содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому  виду. |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **48ср** |
| **Тема 2.1**  Лыжная подготовка | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19  2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения.  Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении.Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.  Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой.и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **20ср** | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| **Тема 3.1**  Профессионально**-**  прикладная  физическая  подготовка **(**ППФП**)** | Содержание учебного материала |  |  |
| Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение). | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **28ср** | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| **Тема 3.2**  Военно**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ВПФП**)** | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08, ЛР 9, 19 |
| Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного  выполнения совместных действий в строю.  Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный  бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты,  подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.  Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы  препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину,  соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. |  |
| 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **12ср** |  |
| **Всего: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **обзорные, установочные занятия**  **самостоятельная работа** | | **336**  **336**  **2**  **334** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в:

а) учебном кабинете «Социально-экономических дисциплин» Оборудование учебного кабинета:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* методические материалы по дисциплине.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность: комплект учебной мебели (столы ученические, стулья ученические, стол преподавателя, стул преподавателя), доска классная меловая, компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., доска классная – 1 шт., строенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран настенный.

Учебно-наглядные пособия - комплект плакатов.

б) **«**Спортивный зал»

Оснащенность: 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.,

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.**

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной**

**литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**3.2.1 Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Конеева Е.В. | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд., перераб. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/517442> | [Электронный ресурс] |
| 2. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <https://book.ru/books/943955> | [Электронный ресурс] |
| 3. | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <https://book.ru/books/943895> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования  — 2-е изд., испр. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. – режим доступа:   <https://urait.ru/bcode/515130> | [Электронный ресурс] |
| 2. | Муллер А. Б. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | М: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. – режим доступа  <https://urait.ru/bcode/511813> | [Электронный ресурс] |

**3.2.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

-научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(У,З, ОК/ПК, ЛР)** | **Показатели оценки результатов** | **Форма и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |  |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  ОК 02, ОК 03, ОК 06  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;  - владение навыками правильного выполнения физических упражнений;  - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений). | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **Знать:** |  |  |
| **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК 01, ОК 4, ОК 08,  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России;  - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры;  - знать историю развития физкультурного движения в России. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **З2** основы здорового образа жизни.  ОК 04, ОК 08, ОК 06  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  **-** знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма;  **-**умение преминуть навыки на занятиях по физической культуре. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: -

5.2.Активные и интерактивные: игры, викторины.