Приложение

к ППССЗ по специальности

23.02.08Строительство железных дорог,

путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**2024**

**СОДЕРЖАНИЕ СТР.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **17** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **20** |
| **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** | **21** |

**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 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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:

- монтер пути;

- сигналист.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный 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 04** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

**ОК 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**ПК 1.1** Выполнять различные виды геодезических съемок.

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

**ЛР9** 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.

**ЛР19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР22** Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **156** |
| **в том числе:** |  |
| **Практическое обучение (практические занятия)** | **154** |
| **лекции** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| **в том числе:** |  |
| **Промежуточная аттестация 3, 5 семестры – зачет,**  **4, 6, 8 семестры – зачет с оценкой.** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **3 семестр (32часа=2ч-лк+30ч.пр)** |  |  |
| **Введение** | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО | 1 |  |
| **Раздел 1.Общетеоретические сведения** | |  |  |
| **Тема 1.1.**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровы образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | 1 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально- биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Рефераты и доклады по теме ЗОЖ. |
| **Раздел 2.Легкая атлетика** | |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Практические занятия Спринтерский**  **бег** | **Содержание учебного материала** |  | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №1-2**  1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.  2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование  3. Техника эстафетного бега  4. Развитие скоростно-силовых качеств  5. Сдача норматива. | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2. Развитие скоростной выносливости при беге.** | **Практические задания №3-4**  1 Техника бега на средние дистанции  2. Высокий старт  3. Техника бега на длинные дистанции.  4. Сдача норматива. | | 6 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Тема 2.3.**  **Прыжки в длину разбега** | **Содержание учебного материала** | |  | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания № 5**  Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива. | | 2 |
| **Раздел 3 Спортивные игры** | | |  |  |
| **Тема 3.1**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | |  | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №5-10**  1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.  2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование  3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.  4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.  5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство.  6. . Сдача норматива. | | 8 |
| **Раздел 4 Атлетическая гимнастика** | | |  |  |
| **Тема 4.1**  **Элементы атлетической гимнастики**  **(оздоровительное направление)** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **Практические задания №11-13**  1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений  атлетической гимнастики.  2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.  3. . Сдача норматива. | | 4 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
|  | **3 семестр: максимальная нагрузка**  **практические занятия**  **лекция** | | **32**  **30**  **2** |  |
|  | **2 курс 4 семестр( 38часов=38ч-Пр)** | |  |  |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры** | |  |  |
| **Тема 5.1**  **Футбол** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **Практические задания №1-5**  1.Техника безопасности на занятиях футбола.Разучивание правил игры и жесты судьи.  2.Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой  подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней  стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке;  остановки мяча подошвой.  3.Тактика защиты и нападения.  4.Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). – 5.Сдача норматива. | | 6 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Тема 5.2**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **Практические задания №6-11**  6 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски  7. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.  8. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.  9. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.  10. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств.  11. Сдача норматива. | | 8 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** | | |  |  |
| **Тема 6.1**  **Спринтерский**  **бег** | | **Содержание учебного материала** | 8 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №12-17**  12.Техника бега на короткие дистанции:  13.Старт и стартовый разгон  14.Бег по дистанции и финиширование  15.Техника эстафетного бега  16.Развитие скоростно-силовых качеств.  17.Сдача норматива. |
| **Тема 6.2**  **Кроссовая**  **подготовка** | | **Содержание учебного материала** | 10 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №18-22**  18. Техника бега на средние дистанции  19. Высокий старт  20. Техника бега на длинные дистанции  21. Развитие выносливости.  22. Сдача норматива. |
| **Тема 6.3**  **Прыжки**  **в длину** | | **Содержание учебного материала**  **Практические задания №23-26**  23. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  24.Разбег, толчок  25.Полет и приземление.  26. Сдача норматива | 6 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
|  | | **4 семестр: максимальная нагрузка**  **практические занятия** | **38**  **38** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 курс 5 семестр (30часов=30ч –Пр)** | |  |  |
| **Раздел 7** | **Легкая атлетика** |  |  |
| **Тема 7.1.**  **Практические занятия Спринтерский**  **бег** | **Содержание учебного материала** | 8 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №1-3**  1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.  2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование  3. Техника эстафетного бега |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 7.2**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические задания №4-7**  4. Техника бега на средние дистанции  5. Высокий старт  6. Техника бега на длинные дистанции.  7. Сдача норматива. | 10 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Тема 7.3.**  **Прыжки** | **Содержание учебного материала** |  | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №8**  8. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива | 6 |
| **Раздел 8 Спортивные игры** | |  |  |
| **Тема 8.1**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №9-14**  9. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.  10.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование  11. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.  12. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.  13. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.  14. Сдача норматива | 6 |
|  | **4 семестр: максимальная нагрузка**  **практические занятия** | **30**  **30** |  |
|  | **3 курс 6 семестр(44часа=44ч-Пр)** |  |  |
| **Раздел 9** | **Атлетическая гимнастика** |  |  |
| **Тема 9.1**  **Элементы атлетической гимнастики**  **(оздоровительное направление)** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические задания №1-2**  1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений  атлетической гимнастики.  2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. Сдача норматива. | 16 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Раздел 10 Спортивные игры** | |  |  |
| **Тема 10.1**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические задания №3-8**  3.Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски  4.Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты  мяча, противодействия броскам.  5.Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в  нападении.  6.Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.  7. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство.  8. Сдача норматива. | 12 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Тема 10.2**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Практические задания №9-13**  9. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.  10.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование  11. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.  12. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.  13. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 16 |
|  | **6 семестр максимальная нагрузка**  **практические занятия** | **44**  **44** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 курс 8 семестр( 12часов=12ч-Пр)** | |  |  |
| **Раздел 11 Спортивные игры** | |  |  |
| **Тема 11.1**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала**  **Практические задания №1-5** |  |  |
| 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски  2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.  3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.  4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.  5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство.  Выполнение контрольных нормативов. | 6 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **Раздел 12 Профессионально-прикладная физическая подготовка** | |  |  |
| **Тема 12.1**  **ППФП** | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  **Практические задания №6**  Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки. Сдача норм ГТО | 6 | 2,3  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 |
| **8 семестр: максимальная нагрузка**  **практические занятия**  **Итого:** | | **12**  **12**  **156** |  |

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 учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы - **кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- методические материалы по дисциплине

Учебная дисциплина реализуется в **«Спортивном зале»,**

Оборудование:

- спортивный инвентарь;

- оборудование для спортивных игр;

**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. | Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В | Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492955 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Бишаева А. А. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532 | [Электронный ресурс] |
| 4. | Федонов Р. А. | Физическая культура: учебник | Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385 | [Электронный ресурс] |
| 5. | Е. В. Конеева | Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: <https://urait.ru/bcode/545162> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа:  https://urait.ru/bcode/492972 | [Электронный ресурс] |
| 2. | А.Б Муллер,  Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849 | [Электронный ресурс] |
| 3 | 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] |
| 4 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895 | [Электронный ресурс] |

**3.2.3. Периодические издания:** не предусмотрены

**3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:** не предусмотрены

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Промежуточная аттестация проводится в форме 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 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 | - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;  - владение навыками правильного выполнения физических упражнений;  - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений); | Текущий контроль в виде оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. |
| **Знать:** |  |  |
| **З1 -**  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 | - 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 оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. |
| **З2 -** основы здорового образа жизни  ОК 04,08,ПК 1.1  ЛР 9, 19, 21, 22 | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  **-** знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма;  **-** знать, как применять освоенные навыки на занятиях по физической культуре. | Текущий контроль в виде оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: работа с основной и дополнительной литературой.

5.2.Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.