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)

**2022г**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

* 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

**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. 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** | **Уровень освоения** |
| 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** | 1 |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | 166 | 2,3 |
| **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** | 1 |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | 166 | 2,3 |
| **Итого** | | **336** |  |

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 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, 2020. — 214 с.- режим доступа: https://www.book.ru/book/919257 | [Электронный ресурс] |
| 2 | Кузнецов В.С. | | Физическая культура : учебник | Москва : КноРус, 2020. — 256 с. —- режим доступа: https://book.ru/book/932718 | [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** | | | | | |
| 1. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | | Физическая культура: учебник | М.: КноРус, 2020. - 256 с.- режим доступа https://www.book.ru/book/920006 | [Электронный ресурс] |
| 2 | Муллер А. Б. | | Физическая культура : учебник и практикум для СПО | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. —- режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/448769> | [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. | **-** умениеиспользовать 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. |