

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 03.12.2024 12:30:49
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

2022

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

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

Дисциплина « Физическая культура» относится к общим учебным дисциплинам общеобразовательной подготовки.

1.2. Цели освоения учебной дисциплины.

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 специальными 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.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприязню вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной , в том числе профессиональной практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии , экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации , критически ее оценивать и интерпретировать;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболе-

ваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 175 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов; лекции — 8 часов; практические занятия – 109 часов, самостоятельная работа- 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	8
практические занятия, семинары	109
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр)	

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр	76	
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.	4	1
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением. Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Практическое занятие №5 Эстафета без предметов. Практическое занятие №6 Создание правильного представления о технике бега. Практическое занятие №7 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. Практическое занятие №8 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. Практическое занятие №9 Развитие быстроты и прыгучести. Практическое занятие №10	47	3

	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). Практическое занятие №11 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. Практическое занятие №12 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. Практическое занятие №13 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. Практическое занятие №14 Бег на короткие дистанции: 100 м. контрольный урок Практическое занятие №15 Развитие координации движений, подвижности, гибкости. Практическое занятие №16 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Практическое занятие №17 Бег на длинные дистанции. Дев. -2000 м, юн.-3000м. Практическое занятие №18 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике Практическое занятие №19 Техника бега на короткие дистанции Практическое занятие №20 Техника бега на средние дистанции Практическое занятие №21 Техника бега по прямой. Низкий старт. Практическое занятие №22 Обучении техники бега по прямой. Практическое занятие №23 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.</p>		
	<p>Самостоятельная работа по 1 семестру Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.</p>	25	3

2 семестр		99	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	2
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции со среднего старта. Практическое занятие №25 Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Практическое занятие №26 Обучение техники прыжка в длину с места. Практическое занятие №27 Совершенствование прыжка в длину с места. Практическое занятие №28 Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	10	2
Тема 2.3 Спортивные игры	Волейбол Практическое занятие №29 Правила игры. Общие правила. Поддача. Практическое занятие №30 Действия без мяча. Перемещения и стойки. Практическое занятие №31 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Практическое занятие №32 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения; Практическое занятие №33 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. Практическое занятие №34 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	22	2

	<p>Практическое занятие №35 Отбивание мяча подброшенного партнером.</p> <p>Практическое занятие №36 Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.</p> <p>Практическое занятие №37 Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p>Практическое занятие №38 Правила и организация соревнований по волейболу.</p>		
	<p>Баскетбол</p> <p>Практическое занятие №39 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.</p> <p>Практическое занятие №40 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.</p> <p>Практическое занятие №41 Ловля и передачи мяча одной двумя руками.</p> <p>Практическое занятие №42 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.</p> <p>Практическое занятие №43 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.</p> <p>Практическое занятие №44 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.</p> <p>Практическое занятие №45 Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол</p> <p>Практическое занятие №46 Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие №47 Жонглирование мячом.</p> <p>Практическое занятие №48 Остановки мяча.</p> <p>Практическое занятие №49</p>	22	2

	<p>Передачи мяча. Практическое занятие №50 Удары по мячу. Практическое занятие №51 Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Акробатика Практическое занятие №52 Акробатические упражнения -кувырок вперед-назад стойка на лопатках Практическое занятие №53 Изучение шаговых упражнений на степ- платформах Практическое занятие №54 Изучение прыжковых упражнений на степ-платформах Практическое занятие №55 Работа на тренажерах. Силовой тренажёр, беговая дорожка.</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа по 2 семестру Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.</p>	33	3
	Всего	175	

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

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., комплект плакатов.

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

Спортивный инвентарь: 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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, ул. Движенцев, д.17 - 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/93	[Электронный ресурс]

			2718	
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. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для СПО	Москва : Издатель- ство Юрайт, 2020. — 424 с. — режим до- ступа: https://biblio- online.ru/bcode/448769	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности; - Л5 формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том чис- 	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p> <p>Демонстрация и применение умений и знаний на занятиях.</p>

<p>ле профессиональной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - Л7 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - Л8 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - Л9 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом; - Л10 умение оказывать первую помощь при занятиях спортом; - Л11 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - Л12 готовность служению Отечеству, его защите. 	
<p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - У1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - У2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - У3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно - методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ; - У4 готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать; - У5 формирование навыков участия в раз- 	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p> <p>Демонстрация и применение умений и знаний на занятиях.</p>

<p>личных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - У6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. 	
<p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - З1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - З2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - З3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; - З4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - З5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p> <p>Демонстрация и применение умений и знаний на занятиях.</p>