Приложение

 к ППССЗ по специальности

 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

 для специальности

 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

 (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 общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу дисциплин профессиональной подготовки.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

 Цели:

-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.

Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями, подвижными и активными играми и использова­ние их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

**1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

**У1** - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

**У2** – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У3** – регулировать физическую нагрузку;

**У4 -** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

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

**З2** - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

**З3 -** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**З4** - психофункциональные особенности собственного организма;

**З5** - комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;

**З6** - способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

**З7** - приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**1.4 Компетенции**

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.5. Личностные результаты реализации программы воспитания**

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:*

**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.

**1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 336 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 168 часов; самостоятельная работа обучающегося — 168 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) | 336  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168  |
| в том числе:Практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5,7 семестр) |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестр) |

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем****часов** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |
| **3 семестр** | 64 |  |
| Практические занятия | 32 |  |
| Самостоятельная работа | 32 |  |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 1.1** **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Самостоятельная работа** Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | **20** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 2.1****Общая физическая подготовка** | **Практическое занятие №1**Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. | 4 | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №2**Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №3**Выпрыгивание вверх с отягощением.  | **4** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №4**Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.  | **4** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №5**Эстафета без предметов. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №6**Работа с весом собственного тела. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №7**Статическая работа на основные мышечные группы. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №8**Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №9**Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №10**Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа** Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | **2** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №11**Создание правильного представления о технике бега. | **10** | ОК2,ОК3,ОК6,ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Тема 2.2****Легкая атлетика** | **Практическое занятие №11**Создание правильного представления о технике бега. | 2 | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Практическое занятие №12**ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. | **2** |
| **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам. | **4** |
| **4 семестр** | **2** |
|  | Практические занятия | 80 |  |
|  | Самостоятельная работа | 40 |  |
|  |  | 40 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | **Практическое занятие №13**ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.**Практическое занятие №14**Развитие быстроты и прыгучести.**Практическое занятие №15**Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).**Практическое занятие №16**ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.**Практическое занятие №17**Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.**Практическое занятие №18**Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.**Практическое занятие №19**Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок **Практическое занятие №20**Развитие координации движений, подвижности, гибкости.**Практическое занятие №21**Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.**Практическое занятие №22**Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.**Практическое занятие №23**Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике**Практическое занятие №24**Техника бега на короткие дистанции**Практическое занятие №25**Техника бега на средние дистанции**Практическое занятие №26**Техника бега по прямой. Низкий старт.**Практическое занятие №27**Обучении техники бега по прямой. |  |
| **Тема 2.2****Легкая атлетика** | **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | **40**442222422242422 | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  |  | **40** | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 семестр** | 60 |  |
| Практические занятия | 30 |  |
| Самостоятельная работа | 30 |  |
| **Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 2.2****Легкая атлетика** | **Практическое занятие №28**Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.**Практическое занятие №29**Прием нормативов. Бег 100 м на время.**Практическое занятие №30**Обучение низкому старту с бегом по прямой.**Практическое занятие №31**Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.**Практическое занятие №32**Обучение метанию гранаты**Практическое занятие №33**Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику**Практическое занятие №34**Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.Кроссовая подготовка.**Практическое занятие №35**Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.**Практическое занятие №36**Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).**Практическое занятие №37**Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега**Практическое занятие №38**ОФП. Толкание набивного мяча с места. | **22**22222222222 | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | **22** | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| **Тема 2.3****Спортивные игры** | **Волейбол** **Практическое занятие №39**Правила игры. Общие правила. Подача. **Практическое занятие №40**Действия без мяча. Перемещения и стойки.**Практическое занятие №41** Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.**Практическое занятие №42**Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения | **8**2222 |  |
|  | **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | **8** | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **6 семестр** | 56 |  |
|  | Практические занятия | 28 |  |
|  | Самостоятельная работа | 28 |  |
| **Тема 2.3****Спортивные игры** | **Волейбол** **Практическое занятие №43**Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.**Практическое занятие №44**Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.**Практическое занятие №45**Отбивание мяча подброшенного партнером.**Практическое занятие №46**Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.**Практическое занятие №47**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).**Практическое занятие №48**Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.**Практическое занятие №49**Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещений.**Практическое занятие №50**Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).**Практическое занятие №51**Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.**Практическое занятие №52**Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.**Практическое занятие №53**Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.**Практическое занятие №54**Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.**Практическое занятие №55**Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства. **Практическое занятие №56**Прием контрольных нормативов. | **28**22222222222222 | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | **28** | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  **4 курс (76 часов= 38(с.р)+38(пр.зан))** |
|  | **7 семестр** | 24 |  |
|  | Практические занятия | 12 |  |
|  | Самостоятельная работа | 12 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** |  |  |
| **Тема 2.3****Спортивные игры** | **Баскетбол** **Практическое занятие №57**Броски, ведение мяча, выбивание мяча.**Практическое занятие №58**Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.**Практическое занятие №59**Ловля и передачи мяча одной - двумя руками.**Практическое занятие №60**Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.**Практическое занятие №61**Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.**Практическое занятие №62**Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | **12**222222 | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам. | **12** |
|  | **8 семестр** | 52 |  |
|  | Практические занятия | 26 |  |
|  | Самостоятельная работа | 26 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** |  |  |
| **Тема 2.3****Спортивные игры** | **Баскетбол** **Практическое занятие №63**Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.**Практическое занятие №64**Тактика защиты. Противодействие получению мяча.**Практическое занятие №65**Прием контрольных нормативов.**Футбол** **Практическое занятие №66**Ведение мяча.**Практическое занятие №67**Жонглирование мячом.**Практическое занятие №68**Остановки мяча.**Практическое занятие №69**Передачи мяча.**Практическое занятие №70**Удары по мячу.**Практическое занятие №71**Обманные движения – финты. **Практическое занятие №72**Упражнения для вратарей. | **26**4422222224 | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
|  | **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам. | **26** | ОК2, ОК3, ОК6ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22 |
| ***Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет*** | **-** |  |
| **Всего по учебной дисциплине** | **336** |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой **-** **Кабинет «Социально-экономических дисциплин»** (№2210), 603002, г. Нижний Новгород, ул. Чкалова, д.5а

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,** г. Н. Новгород, ул. Чкалова, д.5а

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 - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, г. Н. Новгород, 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. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <https://book.ru/books/943895> | [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] |
| **Дополнительная литература** |
| 1 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  | Физическая культура: учебник  | М.: КноРус, 2021. — 256 с.- режим доступа: <https://book.ru/books/940094> | [Электронный ресурс] |
| 2 | Муллер А. Б. и др. | Физическая культура : учебник и практикум для СПО  | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. —- режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849> | [Электронный ресурс] |
| 3 | Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. | Лечебная физическая культура и массаж: учебник | Москва: КноРус, 2022. — 280 с. - режим доступа: <https://book.ru/books/944640> | [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 самостоятельной работы и индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные 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; | оценка практического занятия, индивидуальных заданий, зачет с оценкой |
| 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 | оценка практического занятия, индивидуальных заданий, зачет с оценкой |
| 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, в общении с коллегами;- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | оценка практического занятия, индивидуальных заданий, зачет с оценкой |

|  |
| --- |
| **Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания**: |
| **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.  | - соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | Наблюдение |
| **ЛР.19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.  | - уважительное отношение к результатам собственного и чужого труда  |
| **ЛР.21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.  | - приобретают в процессе обучения опыт личной ответственности за развитие группы обучающихся |
| **ЛР.22** Приобретение навыков общения и самоуправления. | - демонстрирую навыки общения и самоуправления при выполнении практических групповых заданий и упражнений |