

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 20.06.2024 08:55:58  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППССЗ  
по специальности 23.02.01  
Организация перевозок и управление  
на транспорте (по видам)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

*базовый уровень подготовки для дисциплин СПО*

*Год начала подготовки 2021*

## СОДЕРЖАНИЕ

стр

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО \_\_\_\_\_ 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):**

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_336\_\_ часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_168\_\_ часов;  
самостоятельной работы обучающегося \_168\_ часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
1. <i>Внеаудиторная самостоятельная работа.</i>	
2. <i>Сообщения, доклады, эссе.</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6, 8 семестре, а в 3, 5, 7 семестре – зачет.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Введение	Инструктаж по ТБ, основы физической культуры.	2	
Раздел 1.		<b>112</b>	
Тема 1.1.	Легкая атлетика.	<b>32</b>	
	1 Техника безопасности	2	2
	Кроссовая подготовка: :высокий и низкий старт	6	2
	Кросс 2000 м (л) 3000 м (ю)	6	2
	Бег 30 м,60 м. 100 м	4	2
	Кросс 1000 м (ю). 500 м (д)	4	2
	Прыжок в длину с места	2	2
	С Р. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке.	8	2
Тема 1.2.	Спортивные игры.	<b>80</b>	
	Баскетбол. Техника безопасности	2	2
	Ловля и передача мяча	10	1
	Ведение, броски мяча в корзину	10	2
	Техника защиты и нападения	10	2
	Тактика игры. Правила игры	10	1

	Волейбол. Техника безопасности	2	2
	Прием мяча 2 руками сверху, снизу	8	2
	Подача, нападающий удар	8	2
	Тактика нападения и защиты	8	2
	Блокирование	10	2
	Правила игры	2	2
Раздел 2.		<b>54</b>	
Тема 2.1.	СР ФК в обеспечении здоровья.	14	2
	Лыжная подготовка. Техника безопасности	4	2
	Переход с одновременных ходов на попеременные	8	2
	Преодоление подъемов и препятствий	8	2
	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состоянии лыжни	8	2
	Прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)	6	2
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6	2
Раздел 3.		<b>168</b>	
Тема 3.1.	Самостоятельная работа:		
	Социально-биологические основы ФК и спорта.	32	2

	Общефизическая и специальная подготовка.	26	2
	Основы здорового образа жизни.	26	2
	Профессионально- прикладная физическая подготовка.	30	2
	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	26	2
	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	22	2
	Итоговый контроль в виде дифференцированного зачета.	6	2
		Всего:	336



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

<b>Спортивный зал</b>	Оборудование: лыжи пластиковые, лыжи деревянные, ботинки лыжные, палки лыжные, брусья на стенку, турник гимнастический на стенку, мат гимнастический, мостик гимнастический приставной, конь гимнастический, «Козёл» гимнастический, перекладина гимнастическая универсальная, стол для тенниса, щит для игры в баскетбол, палатка туристическая, скамья гимнастическая, стойка для прыжков в высоту, ядро, сетка для футбольных ворот, скакалки, гантель, гири, колодки стартовые, макивара настенная, мешок боксёрский, мяч попрыгун, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, палки гимнастические, сетка волейбольная, секундомер, пояс для тяжёлой атлетики, стойка волейбольная со стенками, обруч металлический.
<b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b>	комплект наглядных пособий (плакаты), учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура».

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### 3.2.1 Основные источники: \_\_\_\_\_

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный1.

##### 3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 336 с.

##### 3.2.3 Электронные образовательные программы: \_\_\_\_\_

##### 3.2.4 Интернет – ресурсы: \_\_\_\_\_

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять контрольные, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической</li> </ul>	<p><b>знать/понимать:</b></p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p><i>Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практическая работа, индивидуальные задания, наблюдение за результатами и оценка уровня развития.</i></p>

<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>		
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями..</p>	<p>– Обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач Оценка эффективности и качества выполнения профессиональных задач.</p> <p>– Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в вопросах диагностики пути и нести за них ответственность.</p> <p>- Взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p>	

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: индивидуальные и фронтальные опросы.

5.2 Активные и интерактивные: практические занятия, индивидуальные проекты.