ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ И.Е. Мариненков
«30» 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация: техник
Вид подготовки: базовая
Форма обучения: заочная
Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев
Начало подготовки: 2020 год

Брянск
2020

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» преподавателя Сёмушкина Анатолия Андреевича.

Рабочая программы для студентов Брянского филиала составлена в соответствии требованиям Федерального Государственного Образовательного стандарта, учебного плана по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материалов по двум разделам:

1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности,
2. Учебно-практические основы физической культуры личности.

Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений и в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в форме дифференцированного зачёта.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной литературы актуален.

Заключение: данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура в Брянском филиале.

Рецензент: Синцова Д.А. руководитель физвоспитания ГКГ, преподаватель высшей квалификации

30.04.20
(дата)

(подпись)

Рецензия

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО и требованиями, предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Рецензируемая программа предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Практический материал представлен традиционными для учебных заведений и наиболее культивируемыми в нашей стране видами спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует изложенной в ней принципам, формам и методам обучения и воспитания специалистов СПО.

Рецензент:

Кондратьев Владимир Иванович

преподаватель I категории

Брянский филиал ПГУПС

30.04.20

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04. Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (базовая подготовка), примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» и учебного плана

Организация - разработчик: Брянский филиал ПГУПС
Разработчик: Семушкин А. А., преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Кондрашов В.Ч. - преподаватель БФПГУПС

Спицына Д.А. - руководитель физического воспитания РЖТ

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 4 от «22» ~~июня~~ 04 2020 г.
Председатель цикловой комиссии Шпакова Н.Н.

Рассмотрено на заседании Методического совета
Протокол № 7 от «29» ~~июня~~ 04 2020 г.
Председатель – зам. директора по УПР Мариненков И. Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом
Протокол № 8 от «30» ~~июня~~ 04 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	7
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ФГОС СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

В ходе реализации программы учебной дисциплины следует учитывать личностные, метапредметные и предметные результаты, полученные на первом курсе.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение следующими общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнение профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов;

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов.

самостоятельной работы обучающегося 334 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**2**
в том числе:	
лекционное занятие	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**334**
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Домашняя контрольная работа	**1**
Форма промежуточная аттестация– дифференцированный ***зачет 1 семест***	

3. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся					
	максимальная	самостоятельная	обязательная			
			всего	теоретическое обучение	лабораторные и практические занятия	курсовое проектирование
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	*2*	-	*2*	2	-	-
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	*2*	-	-	2	-	-
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	*334*	*334*	-	-	-	-
Тема 2.1. Легкая атлетика	*54*	*54*	-	-	-	-
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	*54*	*54*	-	-	-	-
Тема 2.3. Баскетбол	*48*	*48*	-	-	-	-
Тема 2.4. Волейбол	*50*	*50*	-	-	-	-
Тема 2.5. Футбол	*48*	*48*	-	-	-	-
Тема 2.6. Настольный теннис	*40*	*40*	-	-	-	-
Тема 2.7. Лыжная подготовка	*40*	*40*	-	-	-	-
Всего	*336*	*334*	*2*	2	0	0

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки воллейбольные, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая AirArms S 410 Long, винтовка спортивная МР-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsunq, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120
- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Torneo", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10

2. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник для студ.учреждений сред.проф.образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М,: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (СПО)

https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/11

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: -домашняя контрольная работа - дифференцированный зачет, .
Должен уметь: - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Номер изменений	Дата внесения изменений	Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы	ФИО и подпись лица, внесшего изменения