

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

« 26 » - 10 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

базовая подготовка среднего профессионального образования

Форма обучения: заочная

Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев

Начало подготовки: 2019 год

Брянск
2019

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

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Разработчик: Семушкин А. А. – преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Шуфров В.И. - преподаватель Высшей школы
ГБПОУ "Брянский сельскохозяйственный колледж"
Морозова И.А. - преподаватель Т^ю колледжа
ПГУПС "Москвитинская школа"

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 4 от «24» 04 2019 г.

Председатель цикловой комиссии

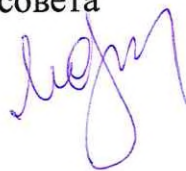


Шпакова Н.Н.

Рассмотрено на заседании Методического совета

Протокол № 8 от «25» 04 2019 г.

Председатель – зам. директора по УПР



Мариненков И. Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол № 4 от «26» 04 2019 г.

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 выполнения 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.	
Итоговая контрольная работа	1
Форма промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

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 волейбольные, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая Air Arms S 410 Long, винтовка спортивная MP-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsung, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120

- Тренажеры

Тренажер гребной BP 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Торнео", 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. 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.	<u>Формы контроля обучения:</u> - итоговая контрольная работа - дифференцированный зачет,

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:

Марочкин Иван Андреевич, преподаватель
Т-кабинет 159 пути, мастер спорта выс.
Заслуженный работник физической культуры

И.И.И.

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, примерной программы по дисциплине «Физическая культура».

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: Шведов Владимир Николаевич, преподаватель высшей категории ВПОУ «Брянский строительный колледж имени профессора Н.Е. Жуковского»

27.06.2019

(дата)

