

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
П. А. ПОЛОВИНКО»**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УПР

 В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация выпускника:

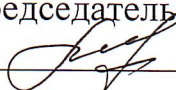
Техник

Форма обучения: очная

г. Батайск
2024

Согласована на заседании
методического объединения
профессионального цикла
«Машинист локомотива»

Протокол № 1
От « 28 » 08 2024 г.

Председатель МО
 Г.Н. Мелехов

Рабочая программа ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- ФГОС СПО по специальности 23.02.06. Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог от 22.04.2014 № 388;
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по специальности СПО: 23.02.06. Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

Разработчик: Н.И. Титаренко - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

является частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения обще учебных знаний при подготовке обучающихся на специальностях естественнонаучного профиля, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Содержание программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура также направлено на формирование следующих личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и	ЛР 3

свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	ЛР 13
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	ЛР 14
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о	ЛР 15

нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	ЛР 16
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	ЛР 17
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	ЛР 18
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР 19
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	ЛР 20
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР 21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР 22
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ЛР 23
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	ЛР 24
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	ЛР 13
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР 19
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР 21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР 22
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ЛР 23

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК,	Умения	Знания
ОК.04 ОК.06 ОК.08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. - роль физической культуры в

	достижения жизненных и профессиональных целей	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	168
в том числе в форме практической подготовки	
Самостоятельная учебная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	164
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация	
-Зачет -Зачет -Зачет -Зачет -Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов по учебной дисциплине		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
			раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию		
1	2		3	4	5	6
Тема.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		19	17		2
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	-	ОК.08	2
	2	Бег на короткие дистанции.	3	3	ОК.08	2
	3	Эстафетный бег 4x100.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	4	Эстафетный бег 4x400.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	5	Бег по прямой с разной скоростью.	2	2	ОК.08	2
	6	Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	3	3	ОК.08	2
	7	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	3	3	ОК.08	2
Тема.2 Гимнастика	Содержание учебного материала		13	13		2
	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	2	ОК.08 ОК.04	2
	2	Висы и упоры	3	3	ОК.08 ОК.04	2
	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	3	3	ОК.08 ОК.04	2

	4	Упражнения у гимнастической стенки	1	1	OK.08 OK.04	2
	5	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	1	1	OK.08 OK.04	2
	6	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	2	OK.08 OK.04	2
	7	Зачет	1	1	OK.08 OK.04	2
Тема.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала		40	38		2
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	OK.08	2
	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	-	OK.08	2
	3	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности.	2	2	OK.08	2
	4	Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	5	Волейбол. Подача мяча. Правила игры.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	6	Волейбол. Нападающий удар.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	7	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	8	Волейбол. Блокирование мяча.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	9	Волейбол. Тактика игры в нападении.	4	4	OK.04 OK.06 OK.08	2
	10	Волейбол. Тактика игры в защите.	4	4	OK.04 OK.06	2

					OK.08	
	11	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Правила игры. Техника безопасности.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	12	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	13	Баскетбол. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	14	Баскетбол. Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по упрощенным правилам.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	15	Баскетбол. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	16	Баскетбол. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	17	Зачет	1	1	OK.04 OK.06 OK.08	2
Тема 4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		20	20		2
	1	Бег на короткие дистанции.	3	3	OK.08	2
	2	Эстафетный бег 4х100.	3	3	OK.04 OK.08	2
	3	Эстафетный бег 4х400.	3	3	OK.04 OK.08	2
	4	Бег по прямой с разной скоростью.	3	3	OK.08	2
	5	Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	4	4	OK.08	2
	6	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	4	4	OK.08	2
Тема.5 Гимнастика	Содержание учебного материала		12	12		2
	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	2	OK.08	2

	2	Висы и упоры	2	2	OK.08	2
	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	3	3	OK.08	2
	4	Упражнения у гимнастической стенки	2	2	OK.08	2
	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	2	OK.08	2
	6	Зачет	1	1	OK.08	2
Тема.6 Спортивные игры	Содержание учебного материала		22	22		2
	1	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	2	Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	3	Волейбол. Подача мяча. Правила игры.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	4	Волейбол. Нападающий удар.	2	2	OK.04 OK.06 OK.08	2
	5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	6	Волейбол. Блокирование мяча.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	7	Волейбол. Тактика игры в нападении.	4	4	OK.04 OK.06 OK.08	2
	8	Волейбол. Тактика игры в защите.	3	3	OK.04 OK.06 OK.08	2
	9	Зачет	1	1	OK.04 OK.06	2

Тема.7 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		20	20		2
	1	Бег на короткие дистанции.	3	3	ОК.08	2
	2	Эстафетный бег 4x100.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	3	Эстафетный бег 4x400.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	4	Бег по прямой с разной скоростью.	3	3	ОК.08	2
	5	Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	4	4	ОК.08	2
	6	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4	4	ОК.08	2
Тема.8 Гимнастика	Содержание учебного материала		10	10		2
	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	1	1	ОК.08	2
	2	Висы и упоры	2	2	ОК.04 ОК.08	2
	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2	ОК.08	2
	4	Упражнения у гимнастической стенки	1	1	ОК.08	2
	5	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК.08	2
	6	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	2	ОК.08	2
Тема.9 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		12	12		2
	1	Акробатические упражнения. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты (из упора присев, из седа, вперед прогнувшись).	3	3	ОК.08	2
	2	Кувырки (кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад через плечо).	3	3	ОК.08	2
	3	Стойки. Стойка на лопатках, стойка на голове.	2	2	ОК.08	2
	4	Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов.	2	2	ОК.08	2
Дифференцированный зачет			2	2	ОК.08	2
Всего			168	164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

Залы:

- спортивный зал;
- открытая спортивные площадка;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, гири 16, 24, 32 кг,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.
- открытая спортивные площадка:
турник уличный, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева. — М., Академия, 2022.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Издательство Юрайт, 2022г. (Профессиональное образование)
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО/В.Л. Кондаков; под редакцией- Москва: издательство Юрайт, 2022г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки <i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i>	Методы оценки <i>Какими процедурами производится оценка</i>
<p>студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p> <p>Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико- практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Оценка «<i>отлично</i>» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «<i>удовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при</p>	<p>Тестирование, письменные и устные формы опроса Оценка реферативных работ.</p>

	<p>выполнении практических задач; оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико- практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.»</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация.</p>