

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по МНР
 Е.Ю. Куценок


УТВЕРЖДАЮ
Директор УЭТК
 И.А. Ермачков
31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

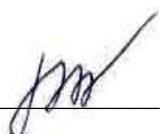
Разработчик:

Чилов В.Р. - преподаватель Университетского экономико-технологического колледжа.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания.

Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

Председатель цикловой методической комиссии _____ Н.Н. Гайворонская



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1. Область применения рабочей программы | 4 |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена | 4 |
| 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины | 4 |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 8 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 8 |
| 3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цель 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, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое 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 |
| в том числе: - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда; - изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол); - судейство соревнований по различным видам спорта; - посещение студентами спортивных секций; - участие студентов в соревнованиях по видам спорта. | |
| Промежуточная аттестация: 3, 4, 5 и 6 семестры - зачет, 7 семестр - в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс 3 семестр | | | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 46 | 2, 3 |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Практические занятия: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 4 | |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции | Практические занятия: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 6 | |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега | Практические занятия: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. | 6 | |
| Тема 1.4. Техника эстафетного бега | Практические занятия: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега. | 6 | |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. | 24 | |
| Раздел 2. | Гимнастика | 22 | 2, 3 |
| Тема 2.1. Строевые упражнения | Практические занятия: Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------|
| | <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.</p> <p>Движение в обход, остановка группы в движении.</p> <p>Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.</p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении.</p> <p>Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p> | | |
| Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения | <p>Практические занятия:</p> <p>Техника «Общеразвивающих упражнений».</p> <p>Раздельный способ проведения ОРУ.</p> <p>Основные и промежуточные положения прямых рук.</p> <p>Основные положения согнутых рук.</p> <p>Основные стойки ногами.</p> <p>Наклоны, выпады, приседы.</p> <p>Упражнения сидя и лежа.</p> <p>Поточный способ проведения ОРУ.</p> | 4 | |
| Тема 2.3. Техника акробатических упражнений | <p>Практические занятия:</p> <p>Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.</p> | 4 | |
| | <p>Самостоятельная работа студента:</p> <p>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p> | 10 | |
| 2 курс 4 семестр | | | |
| Раздел 3. | Спортивные игры (волейбол) | 72 | 2, 3 |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками | <p>Практические занятия:</p> <p>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> | 8 | |
| Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками | <p>Практические занятия:</p> <p>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> | 8 | |
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча | <p>Практическое занятие:</p> <p>Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.</p> | 10 | |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра | <p>Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.</p> | 10 | |
| | <p>Самостоятельная работа студента:</p> <p>Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.</p> | 36 | |

3 курс 5 семестр

| Раздел 4. | Спортивные игры (баскетбол) | 64 | 2, 3 |
|---|--|----|------|
| Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча | Практические занятия: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 10 | |
| Тема 4.2. Комбинационные действия | Практические занятия: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 10 | |
| Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра | Практические занятия: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 12 | |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. | 32 | |

3 курс 6 семестр

| Раздел 5. | Общая физическая подготовка | 72 | 2, 3 |
|--|--|----|------|
| Тема 5.1. Общая физическая подготовка | Практические занятия: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростносиловых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 20 | |
| Тема 5.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка | Практические занятия: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 16 | |
| | Самостоятельная работа студента: Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростносиловых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 36 | |

4 курс 7 семестр

| Раздел 6. | Учебно-тренировочный поход | 60 | 2, 3 |
|---|---|----|------|
| Тема 6.1. Тактика учебно-тренировочного | Практические занятия: Отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа. | 6 | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| похода | Приобретение опыта руководства. Обучение анализу действий группы в сложных ситуациях (природного характера). Приобретение опыта прохождения похода с малосхоженной или незнакомой группой. | | |
| Тема 6.2. Технические этапы и специальные задания | Практические занятия: Начальные туристические навыки (установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака). Технические задания (без физической нагрузки): вязка узлов, оказание доврачебной помощи, зачет по топографии. | 8 | |
| Тема 6.3. Прохождение дистанции (маршрута) | Практические занятия: Подъем по склону, спуск по склону. Транспортировка пострадавшего. Переправа через реку вброд. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником). Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Движение по кочкам. Преодоление чащи, завала. Туристическое ориентирование. | 16 | |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по туризму. Участие в соревнованиях по туризму. | 30 | |
| Всего | | 336 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты), туристический инвентарь.

При реализации рабочей программы учебной ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 29.08.21). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. – Санкт-Петербург : СПбГУ,

2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. – URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 29.08.21). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173- – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 29.08.21). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.08.21). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2018. - 316с.

2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин - М. : Наука, 2017.-272с.

3. Коваленко Т.Г Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2015. - 226 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2017.

5. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2015г. - 272с.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М. : Высшая школа 2015. - 385с.

7. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2016г. - 80с.

8. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С. Кузнецов.. - М. : Академия, 2016. -142 с.

9. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов- СПб., : 2015,-338с.

10. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М.: Академия, 2016.-365с.

11. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов - СПб., 2018.-313с.

12. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2016.-512с.

13. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. ЭБС Znaniium.com

14. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znaniium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

15. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

***Примечание:** Преподаватели, учебные курсы которых требуют от студентов выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для студентов, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны в РПД учесть эти особенности и предлагать студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала.*

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Студент должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения | зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |

| | |
|--|---|
| жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |
|--|---|

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
для юношей – подтягивание на перекладине;
для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
для юношей – бег 3000 м;
для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность студентов за прошедший период.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов в конце обучения

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|--|--------|------|------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) | 13,6 | 14,5 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин.сек) | - | - | - | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| Бег 1000 м (мин.сек) | 3,20 | 3,35 | 4,00 | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин.сек) | - | - | - | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин.сек) | 13 | 14 | 15 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 г (м) | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 700 г (м) | 36 | 34 | 32 | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м.см) | 4,40 | 4,20 | 4,00 | 3,45 | 3,20 | 3,00 |
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) | - | - | - | 37 | 32 | 27 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Марш-бросок: | | | | | | |
| 3 км (мин) | - | - | - | 18 | 20 | 22 |
| 5 км (мин) | 30 | 32 | 34 | - | - | - |

Перечень вопросов для промежуточной аттестации по учебной дисциплине Физическая культура (для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине)

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.

6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитание силы.
41. Методика воспитание быстроты.
42. Методика воспитание выносливости.
43. Методика воспитание гибкости.
44. Методика воспитание ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.

50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
52. Плавание как средство физической культуры.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура на 2022-2023 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания с актуализацией в части перечня формируемых компетенций, на основании Приказа Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 г. N 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования», на основании Приказа Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 г. N 796 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования":

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Протокол № 2 от «05» сентября 2022 г.

Председатель цикловой методической комиссии _____



М.Н. Гайворонская

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура на 2023-2024 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

Председатель цикловой методической комиссии  Н.Н. Гайворонская

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура на 2024-2025 учебный год рассмотрена и переутверждена с актуализацией в части перечня основной и дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>— Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

Зам. директора по МНР



А.А. Мирошниченко