

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лиховской техникум железнодорожного транспорта
(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 41085aad477861a681676be74f996ebe
Владелец Полухина Виктория Ивановна
Действителен с 20.04.2023 до 13.07.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

базовый уровень среднего профессионального образования
заочная форма обучения

Каменск-Шахтинский
2022

Рассмотрена
цикловой методической
комиссией ОГСЭ

протокол от 19.06.2023 №1

председатель ЦМК:


Е.В. Шураختенко

Утверждаю:

Заместитель директора по УР



В.И. Полухина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.03. Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. № 139(с изменениями в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 №796 и выпиской из протокола заседания ученого совета ФГБОУ ВО РГУПС от 28 октября 2022 №2).

Организация-разработчик: Лиховской техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчик: Туякова Л.П., преподаватель ЛиТЖТ филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

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

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

2. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3. основы здорового образа жизни.

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

- 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 международных 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 180 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 2 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; практических занятий, теоретические сведения и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1. Теоретический раздел		2	
Тема 1.1 Введение	<p>Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительная система физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, предупреждение репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.</p>		2
2	<p>Содержание учебного материала: Психофизиологическая характеристика будущей производственной характеристики и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		1
Всего		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации) или место для стрельбы.

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических

качеств;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения;
- пособия печатные;
- видеозаписи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»

Основная:

1. Муллер, А.Б Физическая культура: учебник и практикум для сред. проф. образования / А.Б. Муллер - Москва: Изд. ЮРАЙТ, 2017.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/436540-ЭБС ЮРАЙТ>.

Дополнительная:

1. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для сред. проф. образования / Т.П. Завьялова - 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Изд. ЮРАЙТ, 2017.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/436540-ЭБС ЮРАЙТ>.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/436540-ЭБС ЮРАЙТ>.

Электронные ресурсы:

1. ЮРАЙТ: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2019. URL: <https://biblio-online.ru> – Режим доступа: для зарегистрировав пользователей ЛиТЖТ.

2. ЭБ НТБ РГУПС: электронная библиотека научно-технической библиотеки Ростовского государственного университета путей сообщения: сайт. – Ростов-на-Дону, 2019. URL: <https://biblio-online.ru> – Режим доступа: для зарегистриров. пользователей ЛиТЖТ.

3. «Public.ru»: электронная библиотека периодики: сайт. – Москва, 2019. - URL: <https://biblio-online.ru> – Режим доступа: для зарегистриров. пользователей ЛиТЖТ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения классной контрольной работы.