

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Астафьева Ольга Александровна
Должность: Проректор по профессиональному образованию
Дата подписания: 27.09.2023 10:11:38
Уникальный программный ключ:
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

Приложение №2 18
к ОП по специальности 23.02.01 Организация
перевозок и управление на транспорте (по видам)
квалификация Техник
на базе основного общего образования
заочной формы обучения

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ГГТУ)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя

директор

должность

ООО «Автокар-2»

организация

Астафьева О.А.

фамилия, инициалы

Астафьева О.А.

подпись

« 08 » _____ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя

генеральный директор

должность

ООО «Автокар»

организация

Асианов В.В.

фамилия, инициалы

Асианов В.В.

подпись

« 08 » _____ 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом ректора ГГТУ
№ 1540 от 08.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Протокол № 10 от «11» мая 2023 г.

Председатель комиссии  /Бородина А.А./

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №376 от 22 апреля 2014 г. (ред. от 01.09.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», (зарегистрировано в Минюсте России №32499 от 29 мая 2014 г.).

Организация-разработчик: Профессионально – педагогической колледж ГГТУ

Разработчик:  /Кулакова Е.Ю./

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы – программа подготовки специалистов среднего звена (ООП – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2,3,6. ПК ЛР

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здоровья образа жизни.
ОК 3		
ОК 6		

2. Структура и содержание дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	334
<i>Промежуточная аттестация</i>	-

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 в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни		
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	1/0/167	
	Введение. Основы здорового образа жизни. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	ОК 2,3,6
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	167	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1/0/167	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	1	ОК 2,3,6
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	167	
	ИТОГО: 336	2/0/334	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащены оборудованием: спортивный инвентарь, технические средства обучения: проектор (переносной), комплект методических материалов для обучающихся на флеш-накопителе.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. **Физическая культура** : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва :КноРус, 2020. — 214 с. — СПО.

2. **Теория и история физической культуры (СПО) + eПриложение: дополнительные материалы** : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва :КноРус, 2018. — 448 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://minsport.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016

2. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016.

3. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2017.

4. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2017.

5. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э.Кречмер. – М.: Педагогика,2017

6. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2015. – 192 с.: ил.

7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2017

8. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 2017

9. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2017.

10. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст]

/ Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва:
Издательство Физкультура и Спорт. - 2017

11. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова –
Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2017.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32. основы здоровья образа жизни.</p> <p>У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p style="text-align: center;">«Отлично»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; -исчерпывающее, последовательное, грамотное и логически стройное изложение теоретического материала; - правильно сформулированные определения; -уметь сделать выводы по излагаемому материалу. <p style="text-align: center;">«Хорошо»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу. <p style="text-align: center;">«Удовлетворительно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; -уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса. <p style="text-align: center;">«Неудовлетворительно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - незнания значительной части программного материала; - существенных ошибок при изложении учебного материала; - неумения строить ответ в соответствии со 	<p>Текущий контроль в форме: принятие контрольных нормативов, индивидуальная защита рефератов.</p> <p>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

	структурой излагаемого вопроса; - неумения делать выводы по излагаемому материалу.	
--	---	--

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.