


**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 «24» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УПР
 В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Форма обучения: очная

г. Батайск
2024 г.

Согласована на заседании
методического объединения
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1
От «28» 08 2024 г.

Председатель МО
И.В. Шкарупа И.В. Шкарупа

Рабочая программа ОУД.09 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413);
- Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО 29.09.2022 г. протокол №13;
- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»
- 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 БПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОУД.09 Физическая культура

входит в общеобразовательный цикл и является базовой учебной дисциплиной из обязательной предметной области «Физическая культура».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание рабочей программы направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных и традиций;
- формирование мотивации и потребностей к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура ориентировано на достижение результатов:

Содержание рабочей программы ОУД.09 «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 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.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к	ЛР 4

формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	
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

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и

интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

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."

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Физическая культура

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	90
в том числе в форме практической подготовки	86
Самостоятельная учебная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	90
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	86
лабораторные занятия	-
консультации по темам	-
Промежуточная аттестация	
консультация	-
- Зачет	
- дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД,09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов учебной дисциплины		Коды компетенций формируемых которыми способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
		раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию		
1	2	3	4		2
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	-	ОК.08	2
Раздел 1. Легкая атлетика		20	20		2
	Содержание учебного материала				
	1 Бег на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2	ОК.08	2
	2 Эстафетный бег 4х100м.	3	3	ОК.08 ОК.04	2
	3 Эстафетный бег 4х400м	3	3	ОК.08 ОК.04	2
	4 Бег по прямой с разной скоростью.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	5 Бег на средние дистанции.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	6 Кроссовая подготовка.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	7 Прыжки в высоту способом «перешагивания».	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	<i>В том числе, практических занятий</i>	-	-		-
	<i>В том числе, лабораторных занятий</i>	-	-		-
	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>	-	-		-
Раздел 2. Гимнастика		12	12		2

	Содержание учебного материала					
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	ОК.04 ОК.08	2
	2	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	1	1	ОК.04 ОК.08	2
	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2	ОК.04 ОК.08	2
	4	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК.04 ОК.08	2
	5	Висы и упоры.	2	2	ОК.04 ОК.08	2
	6	Упражнения в равновесии.	2	2	ОК.04 ОК.08	2
	В том числе, практических занятий		-	-		-
	В том числе, лабораторных занятий		-	-		-
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся					
Раздел. 3 Спортивная аэробика			10	10		
	Содержание учебного материала					
	1	Акробатические упражнения. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты (из упора присев, из седа, вперед прогнувшись).	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	2	Кувырки (кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад через плечо).	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	3	Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов.	3	3	ОК.04 ОК.08	2
	В том числе, практических занятий		-	-		-
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		-	-		-
Раздел 4. Спортивные игры			46	46		2
		Содержание учебного материала				
	1	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника	2	2	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2

		безопасности.				
2		Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
3		Волейбол. Подача мяча. Правила игры.	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
4		Волейбол. Нападающий удар.	4	4	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
5		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину.	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
6		Волейбол. Блокирование мяча.	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
7		70-73: Волейбол. Тактика игры в нападении.	4	4	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
8		Волейбол. Тактика игры в защите.	4	4	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
9		Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
10		Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
11		Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
12		Баскетбол. Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	3	3	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
13		Баскетбол. Тактика игры в нападении.	4	4	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
14		Баскетбол. Тактика игры в защите.	4	4	ОК.04 ОК.08 ОК.06	2
		В том числе, практических занятий	-	-	-	-
		В том числе, лабораторных занятий	-	-	-	-
		В том числе, самостоятельная работа обучающихся	-	-	-	-
Дифференцированный зачет						

	Bcero	4	86		
--	--------------	----------	-----------	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹

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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	<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 «отлично» 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 «хорошо» 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 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного</p>	<p>Письменные и устные формы опроса, тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения) по данной теме.</p>

	<p>материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<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; контрольных тестов и заданий. Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация</p>