

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))**

Институт международных транспортных коммуникаций



Рабочая программа учебной дисциплины,
как компонент образовательной программы
среднего профессионального образования -
программы СПО
по специальности
Документационное обеспечение управления и
архивоведение,
утвержденная председателем учебно-
методической комиссии РУТ (МИИТ)
Моргуновой Г.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности - 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и
архивоведение»

Рабочая программа
учебной дисциплины в виде электронного документа
выгружена из единой корпоративной информационной
системы управления университетом и соответствует
оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 10231 Дата: 09.06.2022
Подписал: председатель учебно-методической
комиссии Моргунова Галина Анатольевна

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Протокол от «09» июня 2022 г. №
6/ИМТК

Председатель



Г.А. Моргунова

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования по
специальности 46.02.01
«Документационное обеспечение
управления и архивоведение».

СОГЛАСОВАНО

Председателем цикловой комиссии



Г.А. Моргунова

«09» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учебно-методической
комиссии



Г.А. Моргунова

Протокол от «09» июня 2022 г. № 6

Составитель:

Самусев Николай Семенович - старший преподаватель кафедры
«Международный транспортный менеджмент и управление цепями
поставок»

Рецензенты:

Миронов Виталий Дмитриевич
Врио директора РГАНТД П. А. Кинг

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА ОГСЭ.04 Физическая культура**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО и разработана в соответствии ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к циклу ОГСЭ программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

- 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.

1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

1.5. Использование часов вариативной части ППССЗ

В дисциплине ОГСЭ.04 "Физическая культура" использование вариативной части нагрузки не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
Практическое занятие	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
Самостоятельная работа	126
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел Научно-методические основы формирования физической культуры личности		64		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала: Практические занятияВыполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.Проведение студентами самостоятельно подготовленныхкомплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.Самостоятельная работа обучающихся1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	40	2	ОК 2, ОК 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 1.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Практические занятия. 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. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	24	2	ОК 2, ОК 3
Тема 1.3 Зачет.	Содержание учебного материала: Зачет.	0		
Раздел Лёгкая атлетика		80		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала: Практические занятия по лёгкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных	40	2	ОК 2, ОК 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.			
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения,	40	2	ОК 2, ОК 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	<p>противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия На каждом занятии планируется решение задачи поразучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание</p>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	<p>скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>			
Тема 2.3 Зачет.	Содержание учебного материала: Зачет.	0		
Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		64		
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала: практические занятия. значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ппфп студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. цели и задачи	64	2	ОК 2, ОК 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	<p>ппфп с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. анализ профессиограммы. средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. прикладные виды спорта. прикладные умения и навыки. оценка эффективности ппфп. разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. формирование профессионально значимых физических качеств. самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. самостоятельная работа обучающихся. выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>			
Раздел Военно – прикладная физическая подготовка		44		
Тема 4.1 Военно – прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала: практические занятия содержание учебного материала строевая, физическая, огневая подготовка. строевая подготовка. строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. физическая подготовка. основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо,</p>	44	2	ОК 2, ОК 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	<p>рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. преодоление полосы препятствий. безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. огневая подготовка. навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. учебно-тренировочные схватки. разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. самостоятельная работа обучающихся. 1. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>			
Тема 4.2 Зачет.	Содержание учебного материала: Зачет.	0		
	Всего:	252		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал, зал аэробики, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессиональноприкладной физической подготовке.

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины..
Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

Технические средства обучения:

Универсальный спортивный зал, зал аэробики, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессиональноприкладной физической подготовке.

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины..
Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	Е. В. Конеева Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования 2021

№ п/п	Библиографическое описание
2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования Юрайт 2021

Дополнительные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования Юрайт 2021
2	Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования Юрайт 2021
3	В. Л. Кондаков Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования Юрайт 2021

Интернет-ресурсы

<http://minsport.gov.ru>

<http://www.mosssport.ru>

3.3. Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: MS Teams (предпочтительно), Zoom и прочие (при согласовании с руководством).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине цикла ОГСЭ.04 "Физическая культура".