

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский институт железнодорожного транспорта
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский техникум железнодорожного транспорта
(ФГБОУ ВО КрИЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 2021

Рабочая учебная программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. № 139.

РАССМОТРЕНО

ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «09» июня 2021г

Председатель Юманов /П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

С.В. Домнин С.В. Домнин

«09» июня 2021г

Разработчик: Леончук Н.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС
Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС
Мамонтов А.И. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС
Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины	4
2 Структура и содержание рабочей программы дисциплины.....	5
3 Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	11
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13
5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины	14

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения.

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

Очная форма обучения

- максимальная учебная нагрузка обучающегося: 166 часов;
 - обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 166 часов;
- в том числе:
- теоретическое обучение 2 часа;
 - практические занятия 164 часов;
 - промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы
Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
Практические занятия	164
Теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура
Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
2 курс 3 семестр / 1 курс 1 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Теоретические занятия		
	1	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 1 Легкая атлетика		Практические занятия		
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08
	3	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	5	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	6	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	7	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	
	8	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры	2	
	9	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.	2	
Раздел 2 Лыжная подготовка	10	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	11	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	12	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «шлугом».	2	

	13	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	14	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	15	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
	16	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого за семестр			32	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			30	
2 курс 4 семестр / 1 курс 2 семестр				
Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол		Практические занятия		
	17	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08
	18	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	
	19	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
	20	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	21	Передача мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
22	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
Тема № 3.2 Волейбол	23	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 04 ОК 08
	24	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	25	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
	26	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	27	Учебная игра. Судейство.	2	
	28	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 4 Общая физическая подготовка	29	Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	2	ОК 04 ОК 08
	30	Упражнения с гирей, штангой, гантелями.	2	
Раздел 5 Легкая атлетика	31	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	2	ОК 04 ОК 08
	32	Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов.	2	
	33	Бег на 400 м. Игры по выбору студентов.	2	
	34	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	
	35	Бег на 800 м. Игры по выбору студентов.	2	
	36	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого за семестр			40	

		в том числе: практические занятия	40	
3 курс 5 семестр / 2 курс 3 семестр				
Раздел 6 Легкая атлетика		Практические занятия		
	37	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	OK 04 OK 08
	38	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	39	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	40	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	41	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
42	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2		
Раздел 7 Лыжная подготовка	43	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	OK 04 OK 08
	44	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	45	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	
	46	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	47	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	48	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
Итого за семестр			24	
в том числе: практические занятия			24	
3 курс 6 семестр / 2 курс 4 семестр				
		Практические занятия		
Раздел 8 Спортивные игры Тема № 8.1 Волейбол	49	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	OK 04 OK 08
	50	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	51	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	52	Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство.	2	
Тема № 8.2 Баскетбол	53	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	OK 04 OK 08
	54	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	55	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	56	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
Раздел 9 Легкая атлетика	57	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	OK 04 OK 08
	58	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	

		Итого за семестр	24	
		в том числе: практические занятия	24	
4 курс 7 семестр / 3 курс 5 семестр				
		Практические занятия		
Раздел 10 Легкая атлетика	61	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08
	62	Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	63	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	64	Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	65	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры	2	
Раздел 11 Лыжная подготовка	66	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	ОК 04 ОК 08
	67	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	68	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	
	69	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	70	Прием контрольных нормативов.	2	
		Итого за семестр	20	
		в том числе: практические занятия	20	
4 курс 8 семестр / 3 курс 6 семестр				
		Практические занятия		
Раздел 12 Спортивные игры Тема № 12.1 Баскетбол	71	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08
	72	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	73	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	74	Вырывание, выбивание, перехваты мяча.	2	
	75	Ловля и передача мяча в парах.	2	
	76	Учебная игра. Судейство.	2	
	77	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
Тема № 12.2 Волейбол	78	Разновидности способов подачи мяча. Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 08
	79	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	80	Верхняя прямая подача на точность.	2	
	81	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу.	2	
	82	Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. Судейство.	2	
	83	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
		Итого за семестр	26	

	в том числе: практические занятия	26	
	Итого по дисциплине	166	
	в том числе: Теоретическое обучение	2	
	Практические занятия	164	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

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

1 Основная учебная литература:

1.1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2019.— 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

2 Дополнительная учебная литература:

2.1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>

3 Электронные ресурсы:

3.1.ЭБ КриЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КриЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.ircups.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- ведение дневника самоконтроля.
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет;
основы здорового образа жизни;	- тестирование в контрольных точках;
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	
средства профилактики перенапряжения.	

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы	наблюдение при выполнении практических работ в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение при выполнении практических занятий, сдачи нормативов

**5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения измене- ний	После внесения изменения
1				
2				
3				
4				
5				