

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
2020

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 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 2018г. № 139

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической
комиссии ООД
протокол № 10 от « 08 » 06 2020 г.
Председатель ЦК Юманов П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО
С.В. Домнин
« 08 » 06 2020г.

Разработчик: Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КрИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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

1.3. 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 и профессиональных компетенций:

Код	Наименование 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины (очная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 166 часа, в том числе:
-обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 166 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
В том числе:	
Практические занятия	164
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Теория	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры. Основы здорового образа жизни.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Силовая подготовка на мышцы рук.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Подвижные игры, эстафеты. Силовая подготовка на мышцы ног.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: 3км. юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры, эстафеты.	2	
Раздел 3 Ориентирование	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям.	2	
	Практическое занятие Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км.	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря, мазей. Кроссовая подготовка (если нет снега).	2	ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие Лыжная подготовка: повороты на месте, стойки, подъемы. Передвижение по учебному кругу. Кроссовая подготовка (если нет снега).	2	
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», безопасным падением.	2	
	Практическое занятие Одновременный одношажный ход. Торможение падением, упором.	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км юноши, 2км девушки.	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 3км юн, 2 дев., изученным способом, без учета времени.	2	
	Практическое занятие Сдача нормативов по лыжам. Подведение итогов.	2	
Итого за первый семестр		32	
2 семестр			
Раздел 5 Спортивные игры			
Тема 5.1. Волейбол	Практическое занятие Техника владения мячом: стойки, пас над головой, передача вперед, назад. Игра со стенкой. Игра в кругу с заданиями. Т/Б на занятиях спортивными играми, л/а.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Норматив: (пресс 15р.б/д) Поддачи мяча: (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача). Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу. Нападающий удар, прием. Учебная игра через сетку. Правила игры. Практика судейства.	2	
	Практическое занятие Подача мяча в поле. Норматив: (подтягивание, юн-в/п, дев-н/п). Учебная игра через сетку.	2	

	Практическое занятие Игра на Зпаса, нападающий удар. Норматив: (подъём ног к перекладине юн, поднимание прямых ног до угла 90 дев). Учебные игры.	2	
Тема 5.2. Баскетбол	Практическое занятие Техника владения мячом: (стойки, ведения, броски подкрутки мяча). Норматив: (прыжок в длину с места). Броски мяча в кольцо. Правила игры.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Передачи мяча в парах, в тройках. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра. Трех очковые броски в кольцо. Норматив: (раскладушка).	2	
	Практическое занятие Тактика игры в защите. Норматив: (поднимание туловища за 1мин). Учебная игра. Штрафной бросок.	2	
	Практическое занятие Тактика игры в нападении. Норматив: (прыжки со скакалкой за 1мин). Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Стритбол. Норматив: (прыжки со скакалкой за 1мин). Норматив: (штрафной бросок).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1.	Практическое занятие Быстрая ходьба и беговые задания по скверу «Фестивальный». Подтягивание: юн. высокая перекладина, дев. низкая. Игры по выбору студентов.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Чередование ходьбы и медленного бега. Норматив: (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамеек). ОРУ без предметов, в парах, индивидуально. Самоконтроль.	2	
	Практическое занятие Развитие быстроты. Бег на короткую дистанцию: 100 метров на результат. Подвижные игры, футбол (по выбору студентов).	2	
Раздел 6. ВПФП			
Тема 6.1.	Практическое занятие Развитие ловкости. Строевая подготовка. Норматив: (приседание на одной ноге).	2	ОК 04, ОК 08

	Преодоление полосы препятствий без учета времени.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.2.	Практическое занятие Развитие быстроты. Бег на короткую дистанцию: 200 метров на результат. Подвижные игры, футбол (по выбору студентов).	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Работа на параллельных брусьях. Норматив: (сгибание-разгибание рук на брусьях). Эстафетный бег по участку сквера «Фестивальный».	2	
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции: 400м., или 1000м. Подъем ног к перекладине юн. угол 90 гр. дев. Игры по выбору.	2	
	Практическое занятие Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных брусьях. Подвижные игры. Спортивная игра (по выбору студентов).	2	
	Практическое занятие Контрольная дистанция: 3000 м., юноши, 2000 м., девушки. ОРУ на развитие гибкости и координации. Спортивная игра футбол (по желанию).	2	
	Практическое занятие Сдача задолженностей по нормативам. Подведение итогов.	2	
Итого за 2 семестр		40	
3 семестр			
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Т/Б на занятиях л/а, ориентированием, л/п.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Развитие гибкости и координационных способностей. Норматив (сгибание-разгибание рук на брусьях). Чередование ходьбы и медленного бега.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Приседания. Силовая подготовка на мышцы ног.	2	

Раздел 3 Ориентирование	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям.	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Кроссовая подготовка (если нет снега).	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Лыжная подготовка: повороты на месте, подъемы, торможение. Передвижение по учебному кругу. Кроссовая подготовка (если нет снега).	2	
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», падением. Кроссовая подготовка (если нет снега).	2	
	Практическое занятие Одновременный одношажный ход. Повороты в движении на право, на лево. Кроссовая подготовка (если нет снега).	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции изученными способами, по учебному кругу без учёта времени.	2	
	Практическое занятие Сдача задолжностей по лыжам. Подведение итогов.	2	
итого за 3 семестр		24	
4 семестр			
Раздел 5 Спортивные игры			
Тема 5.1. Волейбол	Практическое занятие Техника владения мячом: игра со стенкой. Подачи мяча любым способом в парах.	2	

	Учебная игра в кругу. Т/Б на занятиях сп./игр., л/а.		
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками сверху: (вперед, назад, в парах, в тройках). Учебная игра. Норматив: № 8. Прыжки на скакалке за одну минуту.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками снизу в парах, нападающий удар, прием мяча. Учебная игра. Подтягивание: дев. низкая перекладина, юн. высокая перекладина: №4.	2	
	Практическое занятие Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Поддачи мяча. Работа на тренажерах. Учебная игра. Норматив: № 1- (прыжок в длину с места).	2	
Тема 5.2. Баскетбол	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Норматив: №3(сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Техника владения мячом: (стойки, передачи мяча, броски, ведения) в парах.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Развитие гибкости. ОРУ на растяжку. Норматив: №8- раскладушка. Техника владения мячом: ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Норматив: №2 (поднимание туловища за одну минуту). Выполнение штрафного броска. Учебная игра. Гиревая подготовка.	2	
	Практическое занятие Самостоятельная разминка с баскетбольными мячами. Норматив: (штрафной бросок). Стрит бол. Правила игры. Учебная игра.	2	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.1.	Практическое занятие Чередование ходьбы и бега в сквере, или беговая разминка в зале. Развитие быстроты. Короткая дистанция: челночный бег 3X10м.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Норматив, (приседание на одной ноге). Бег по кругу с ускорением. Норматив: (бег 100м). Подвижные игры.	2	
	Практическое занятие Повторный бег. Полоса препятствий. Норматив: (поднимание туловища за 1 минуту)	2	

	Короткая дистанция: 200 метров на результат.		
	Практическое занятие Сдача задолженностей по нормативам. Подведение итогов.	2	
Итого за 4 семестр		24	
5 семестр			
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Т/б на занятиях л/а, л/п.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. ОРУ на месте. Равномерный бег по пересеченной местности (5-10мин).	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Равномерный бег в строю с ускорением по кругу. Силовая подготовка на мышцы ног.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: юн.- 3км., дев. – 2км. Силовая подготовка на мышцы рук. Футбол.	2	
Раздел 3 Ориентирование			
	Практическое занятие Ориентирование на местности: (маршрут №1, маршрут № 2) Кроссовая подготовка 3, 4 км.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Ориентирование на местности: (поменять маршруты). Кроссовая подготовка 3, 4 км.	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		2	
	Практическое занятие Т/б на занятиях лыжной подготовки. Техника попеременных и одновременных ходов по учебному кругу.	2	

	Практическое занятие Повороты, подъемы, спуски. Бег по дистанции изученными способами (3км).	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Повороты в движении, торможения. Дистанция 3км.без учета времени.	2	
	Практическое занятие Сдача задолжностей за семестр.Подведение итогов.	2	
Итого за 5 семестр		20	
6 семестр			
Раздел 5 Спортивные игры			
Тема 5.1. Волейбол	Практическое занятие ОРУ в парах, беговая разминка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Учебная игра. Т/Б на занятиях сп/игр, л.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие ОРУ в движении в парах. Прыжки на скакалке любым способом. Подачи мяча по зонам: нижняя прямая, верхняя прямая. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на растяжки. Беговые задания по залу. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Нападающий удар, блокирование, страховка. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Игровые задания на силу. Подтягивания юн. дев. Нападающий удар, блокирование, страховка. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Растяжки на месте. Силовая подготовка. Игровые задания на силу. Игра со стенкой. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Силовые игровые задания командами. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Судейство игры.	2	
Тема 5.2. Баскетбол	Практическое занятие Развитие координации, и вестибулярного аппарата. Прыжки на скакалке за одну минуту. Стойки, ведения, остановки, броски по кольцу. Учебная игра.	2	

	Практическое занятие Самостоятельная разминка с баскетбольными мячами (ведения, броски по кольцу). Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Развитие ловкости. Норматив (поднимание туловища за одну минуту). Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство учебной игры.	2	
	Практическое занятие Развитие быстроты. ОРУ с баскетбольными мячами в парах. Челночный бег 3 X 10. Стрит бол. Правила игры. Практика игры. Работы на тренажерах.	2	
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Раскладушка. Беговая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Работа на тренажерах.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Игровые парные задания на силу. Выполнение штрафных бросков (контроль). Беговая подготовка.	2	
	Практическое занятие Выполнение не сданных нормативов. Подведение итогов.	2	
Итого за 6 семестр		26	
Итого по дисциплине		166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** реализуется:

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;

Необходимое оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО»

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

Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.в библиотеке
1.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.— 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	Москва : Издательство Юрайт, 2019.	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.в библиотеке
2.	Муллер А.Б.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 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	Москва : Издательство Юрайт, 2019.	100 % online

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирование; экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
основы здорового образа жизни;	понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;	
средства профилактики перенапряжения	знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей:	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжении	