Приложение 3.16

к ООП по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**11**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**12**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.06 техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

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.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	168
Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теоретические занятия		**20**	
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	2	1
	Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Социально-биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.		
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка сообщений по изученной теме.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	**Содержание учебного материала**	2	
	Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом.	2	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)	**Содержание учебного материала**	6	
	Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка. Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений.	6	

1	*2*	*3*	*4*
Раздел 2. Легкая атлетика		**92**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	26	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м		2
	Отработка техники низкого старта. Бег 100м		
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега		
	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м		
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м		
	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м		
	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м		
	Бег 3000м. Отработка финишного рывка		
	Самостоятельная работа обучающихся Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	26	
Тема 2.2. Прыжок в длину	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	10	
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места		2
	Выполнение тройного прыжка с места		
	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	10	

1	*2*	*3*	*4*
Тема 2.3. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	10	
	Отработка техники метания снарядов		2
	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места		
	Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	10	
Раздел 3. Гимнастика		**60**	
Тема 3.1. Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	30	
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.		2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	30	

1	*2*	*3*	*4*
Раздел 4. Лыжная подготовка		**56**	
Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	20	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом.		2
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: юноши 5 км.		
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	20	
Тема 4.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	8	
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках		2
	Отработка техники торможения на спусках		
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	8	
Раздел 5. Спортивные игры		**108**	
Тема 5.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	30	
	Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок.		2
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время.		
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.		
	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время.		

1	*2*	*3*	*4*
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.		
	Совершенствование тактики игры.		3
	Освоение игровых навыков.		
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	30	
Тема 5.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	24	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.		2
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.		
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.		
	Прием мяча сверху.		
	Прием мяча снизу после подачи.		
	Смешанный прием. Передача вперед.		
	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры.		
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
	Освоение игровых навыков.		
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	324	
	Всего:	**336**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
3. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.Н. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 10-11 класс ООО «Русское слово» - учебник, 2014;
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс Издательство «Просвещение», 2019;
5. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс Издательство «Просвещение», 2019;
6. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура 10-11 класс ООО Издательский центр Вентана-Граф, 2019;
7. Погодаев Т.К. Физическая культура 10-11 класс ООО «Дрофа», 2019;
8. Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс ООО «Русское слово-учебник» 2019.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016. – 256с.
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2 – е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214с.

3. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погадаев). – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды формируемых компетенций**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	ОК 2, 3, 6	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		*Оценка результата выполнения практических заданий*
знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		*Устный опрос*
- основы здорового образа жизни		*Устный опрос* *Оценка результата выполнения практических заданий*