

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Шарьинский политехнический техникум Костромской области»

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол №1
от «31» августа 2021 г.
Председатель ЦМК:
Н.С.Мякишева/

Утверждено:
Приказом № 1
от «01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

Срок обучения – 3 года 10 месяцев
Количество часов – 168 часов

Разработчик:
Преподаватель ОГБОУ СПО «Шарьинский
политехнический техникум костромской
области»

А.В.Баев

Шарья 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт программы учебной дисциплины	3
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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.

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими 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.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за ⁴ каждую

1.4. Количество часов на освоение программы 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)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>166</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
– Рефераты	
– Кроссовая подготовка	
– Участие в соревнованиях по спортивным играм.	
– Самостоятельные занятия на лыжах.	
– Легкая атлетика	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</i>	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Теоретические сведения	Режим дня учащихся его, значение и особенности. Гигиенические требования к местам занятия физической культурой. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль: значение и содержание	2	2
	Самостоятельная работа выполнение реферата на тему: Влияние физических упражнений на здоровье физического развития человека»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Правила поведения соревнований по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции Техника и тактика бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности Прыжки в длину с места и с разбега (согнув ноги) Прыжки в высоту с разбега (перешагивание) Метание гранаты с разбега в цель и на дальность Техника толкания ядра с места и со скачка. Толкание ядра на дальность Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки в коридоре. Зачет.	26	3
	Самостоятельная работа Легкая атлетика	26	
Раздел 3. Спортивные игры		26	3
	Правила игры в баскетбол. Судейство. Организация и проведение соревнований. Техника игры в баскетбол: -ведение мяча; -передачи на месте и в движении; -ловля мяча одной, двумя руками; -броски мяча с места, в движении с разных дистанций; -броски мяча после ведения; -выбивание, вырывание мяча у соперника; -накрывание броска соперника . Тактика игры в баскетбол: -индивидуальные действия в нападении и защите; -групповые взаимодействия в нападении и защите; -командные взаимодействия в нападении и защите.	14	

Тема 2. Волейбол	Правила игры в волейбол. Судейство. Организация и проведение соревнований. Техника игры в волейбол: -верхний и нижний приём подачи соперника; -передачи мяча сверху и снизу двумя руками на партнера на месте и в прыжке; -прямой нападающий удар в зоны 1,5,6, нападающий удар по блоку и в обвод блока; -одиночное и групповое блокирование; -подача мяча в определенные зоны площадки соперника. Тактика игры в волейбол: -игра в нападении со второй передачи из зоны 3и 2 игроками линии нападения; -игра в нападении с первой передачи; -страховка при игре в защите при блокировании и нападающем ударе соперника; -Страхование блока и нападающего удара своей команды.	12	
	Самостоятельная работа Спортивные игры. Участие в соревнованиях	26	
Раздел 4. Гимнастика	Страховка и помощь на уроках гимнастики при выполнении упражнений. Упражнения на перекладине: -подъем переворотом в упор; -подъем в упор силой; -мах дугой вперед; -соскоки: махом вперед и назад с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ ; подтягивание. Упражнения на брусьях (параллельных): - размахивания в упоре на руках; - подъем махом вперед в сед ноги врозь; - стойка на плечах; - соскоки махом вперед и назад; - из размахивания в упоре на руках: подъем разгибом, подъем махом назад; - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Акробатика: - кувырок вперед с разбега через препятствия высотой до 1 метра на горку матов; - стойка на голове и руках; -стойка на руках с помощью; -переворот в сторону с 2-3 шагов разбега. Опорный прыжок: (высота снаряда 120-125см) «козел» в длину – прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.	28	3
	Самостоятельная работа Гимнастика	28	
Раздел 5 Туризм	Ориентирование на местности по компасу. Разведение костра на скорость . Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Преодоление полосы препятствий. Марш-бросок 6-8км. Зачет.	18	3
	Самостоятельная работа Походы	18	

Раздел 6 ОФП	Дозировка нагрузки и интервалов отдыха между выполнением упражнений. Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирями. Упражнения на тренажерах. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабления. Зачет.	28	3
	Самостоятельная работа Упражнение на пресс.	28	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
Раздел 7 Лыжная подготовка	Выбор и подготовка лыжного инвентаря. Совершенствование техники попеременного 2 ^x - шажного хода, Совершенствование техники попеременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода Ознакомление с техникой одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники коньковых ходов..Изучение техники подъемов «елочкой» и «полуелочкой». Спуски в основной и низкой стойках. Торможение и повороты в движении упором. Прохождение дистанции от 3 до 10км. Зачет.	22	2
	Самостоятельная работа Лыжная подготовка	22	
Раздел 8 ППФП	Содержание учебного материала Задачи ППФП: развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движения. Средства ППФП: 1. Легкая атлетика- бег на короткие дистанции с максимальной частотой шагов и скоростью, бег на месте с различной частотой шагов, прыжки на одной ноге на расстояние 40-100м. 2 .Гимнастика- опорные прыжки через «козла», акцентировать точный нбаскок на мостик, точную постановку рук и приземление, прыжки на одной ноге на бревне. 3.Спортивные и подвижные игры – ведение баскетбольного мяча с изменением направления и и скорости движения; передачи мяча от груди двумя руками, то же от плеча одной рукой, то же с отскоком от поле; Броски мяча в корзину с разных дистанций и положений; броски мяча в различные цели на расстояние до 12 метров. Рекомендуемые виды спорта: Баскетбол, волейбол, легкая атлетика.	16	3
	Самостоятельная работа	18	
	Спортивные подвижные игры		
Дифференцированный зачет		2	
Всего		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные), скакалки, гимнастические палки, обручи, гранаты (500гр, 700гр), ядра (4кг, 5кг), шведская лестница, гимнастические маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, тренажер для ног, шведская лестница, перекладина, брусья, штанги, помост, гири, гантели, станок для упражнений на пресс и гибкость, зеркала.

Технические средства обучения: экран, проектор, секундомеры, табло механическое, рулетка 50м, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. И.Р. Решетников. Физическая культура. М.: Академия, 2014г.

Интернет-ресурсы:

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Учебный диалог Опрос, показ
Знания:	
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Учебный диалог Тестирование Практическое занятие

