

**Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 279 от 31 августа 2017 года

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ 04. «Физическая культура»**

подготовка специалистов среднего звена по специальности: 23.02.06

«Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

Рассмотрена на
педагогическом совете
Протокол № 3
От «31» марта 2017г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ 04. «Физическая культура»**

**подготовка специалистов среднего звена по специальности
«Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»**

2017г

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебным отделом и
обеспечением БОУ

 Е.В. Румянцева

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных
дисциплин

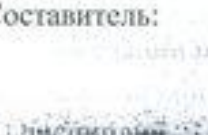
Протокол № 1

от «30» 01 2017 г.

Председатель предметно-
цикловой комиссии

 О.С. Кузьмина
Зав. учебным отделом и
обеспечением БОУ

Составитель:

 Е.А. Желобаева
Преподаватель ОГБПОУ «БТЖТ Костромской
области»

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом
Минобрнауки России от 22.04.2014 N 388 "Об утверждении
федерального государственного образовательного
стандарта среднего профессионального образования по
специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог» (Зарегистрировано в
Минюсте России 18.06.2014 N 2769)

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом
Минобрнауки России от 22.04.2014 N 388 "Об утверждении
федерального государственного образовательного
стандарта среднего профессионального образования по
специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог» (Зарегистрировано в
Минюсте России 18.06.2014 N 2769)

Преподаватель ОГБПОУ «БТЖТ Костромской
области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям 23.02.06. «Техническая эксплуатация подвижного состава».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

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

В результате изучения 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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть: 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, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	168
Лабораторные работы	
Практические занятия	168
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) если предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если * предусмотрено)	
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	
<i>Аттестация по дисциплине</i>	<i>5, 6 семестр- зачет</i> <i>7 семестр- дифференцированный зачет</i>

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

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарные) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Легкая атлетика	85,5	28,5	57		57	
Тема 2. Спортивные игры	82,5	27,5	55		55	
Тема 3. Гимнастика	27	9	18		18	
Тема 4. Лыжная подготовка	36	12	24		24	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	18	6	12		12	
Тема 6. Дыхательная гимнастика	3	1	2		2	
Всего по дисциплине	252	84	168		168	

2.3 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 « Физическая культура » по специальности 23.02.06. Техническая эксплуатация подвижного состава

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика			
	Содержание учебного материала	57	
	Бег: низкий старт, стартовый разбег		2
	Бег: 100 метров		2
	Бег: высокий старт, стартовый разбег		2
	Бег: 200 метров		2
	Эстафетный бег: техника бега		2
	Эстафета 4 x 100 метров		2
	Эстафетный бег: особенности техники бега		2
	Эстафета 4 x 200 метров		2
	Челночный бег, 3 x 10 метров		2
	Прыжки в длину с места		2
	Техника бега на большую дистанцию		2
	Бег: 2000 метров		2
	Метание гранаты		2
	Бег: 400 метров		2
	Толкание ядра		2
	Бег: 1500 метров		2

	Прыжки в длину с разбега		2
	Метание набивного мяча (1 кг)		2
	Разминка перед беговыми упражнениями		2
	Упражнение для развития скорости бега. Бег с ускорением на 50 метров		2
	Прохождение дистанций с равномерной скоростью		2
	Развитие выносливости		2
	Чередование медленного бега с прогулочной ходьбой		2
	Специальные упражнения для обучения вида легкой атлетики		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости, быстроты, скоростных качеств. История развития л/а в России.	28,5	3
Тема 2. Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материала	24	
	Основные элементы тактики лыжных гонок		2
	Преодоление препятствий		2
	Прохождение спусков и подъемов.		
	Развитие общей выносливости		2
	Прохождение дистанции 3 км		2
	Техника бега коньковым ходом		2
	Техника бега классическим ходом		2
	Техника бега попеременного хода		
	Подготовка лыжного инвентаря		2
	Бег на лыжах 5 км		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. оказание ПМП при переохлаждении ,обморожении.	12	3
Тема 3. Гимнастика			
	Содержание учебного материала	18	
	Меры безопасности и оказание помощи пострадавшему		2
	Общеразвивающие упражнения		2
	Поднимание туловища из положения лежа		2
	Приседание на одной ноге		2
	Подтягивание на низкой перекладине		2

	Прыжки через гимнастические скамейки			2
	Прыжки через скакалку			2
	Прыжок через коня			2
	Прыжок через козла			2
	Кувырок вперед			2
	Разучивание упражнений № 1,2			2
	Выполнение упражнений № 1,2			2
	Ходьба на месте с вращением рук, согнутых в локтевых суставах вперед и назад			2
	Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук			2
	Стоя прямо, ноги врозь, руки на поясе наклон влево, вправо			2
	Из положения лежа на спине выполнить «мост»			2
	Вращение головы вправо и влево			2
	Перенос тяжести тела на правую и левую ноги			2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений производственной гимнастики	9		3
Тема 4. Спортивные игры				
	Содержание учебного материала	55		
	Меры безопасности при проведении спортивных игр. Оказание первой помощи пострадавшему			2
	Волейбол: правила игры			2
	Волейбол: тактика игры			2
	Волейбол: прием мяча			2
	Волейбол: виды подач			2
	Волейбол: блокирование подач			2
	Волейбол: прямой нападающий удар, страховка			2
	Волейбол: командные действия			2
	Волейбол: командная игра			2
	Волейбол: падение при приеме мяча			2
	Волейбол: падение с перекатом на спине, падения на бедро			2
	Волейбол: передачи мяча. Верхняя передача			2
	Волейбол: нижняя передача мяча			2
	Волейбол: нападающие удары. Прямой нападающий удар			2

Волейбол: боковой нападающий удар		2
Волейбол: тактика передач		2
Волейбол: обманы		2
Волейбол: тактика защиты. Блокирование		2
Волейбол: групповой и одиночный блок		2
Баскетбол: правила игры		2
Баскетбол: тактика игры		2
Баскетбол: командная игра		2
Баскетбол: техника передачи мяча		2
Баскетбол: бросок мяча в корзину		2
Баскетбол: техника владения мячом		2
Баскетбол: ведение мяча		2
Баскетбол: перехват и выбивание мяча		2
Баскетбол: перехват, накрывание и отбивание мяча		2
Баскетбол: индивидуальные действия при нападении		2
Баскетбол: групповые действия при нападении		2
Баскетбол: индивидуальные действия при обороне		2
Баскетбол: групповые действия при обороне		2
Баскетбол: техника перемещений. Бег, рывок		2
Баскетбол: приставные шаги, прыжки, остановки, повороты		2
Баскетбол: техника владения мячом. Ловля мяча, передача мяча		2
Баскетбол: передача одной рукой сверху. Передача двумя руками от груди		2
Баскетбол: бросок двумя руками от груди		2
Баскетбол: бросок двумя руками снизу		2
Баскетбол: бросок одной рукой от плеча		2
Баскетбол: тактика нападений		2
Баскетбол: индивидуальные действия		2
Баскетбол: групповые действия		2
Мини футбол: командные действия		2
Мини футбол: техника передачи и остановки мяча		2
Футбол: правила, тактика игры		2
Футбол: командная игра		2

	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил и особенностей спортивных игр. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История развития спортивных игр.	27,5	3
Тема 5. Атлетическая гимнастика			
	Содержание учебного материала	12	
	Меры безопасности при занятиях на тренажерах		2
	Оказание первой помощи при травмах		
	Упражнения для развития основных мышечных групп		2
	Упражнения на силовых тренажерах		2
	Упражнения на кардио тренажерах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплексов упражнений для развития мышечных групп	6	3
Тема 6. Дыхательная гимнастика			
	Содержание учебного материала	2	
	Общие правила по дыхательной гимнастике.		2
	Методика и техника проведения дыхательной гимнастики.		2
	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой		2
	Восстановление дыхания после занятия физической культуры		2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплексы дыхательной гимнастики.	1	3
Всего		252	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала летнего стадиона спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала.

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.

-кардио и силовые тренажёры

-мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура, учебник для СПО, 2016
Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд., стер. -

Для преподавателя

Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд., стер. -
М.: КНОРУС, 2016. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование)
Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.:
КНОРУС, 2016 - 256 с. - (Среднее профессиональное образование)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

4.1 КОНТРОЛЬ 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
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 жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.
Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности.

Пронумеровано, скреплено и
заверено печатью 14

Исх. № 14/14

Директор



Т.А. Чупрова

« 31 »

08

2014 г.

