

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»

№ 332 от « 31 » 08 2018 года

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта
Костромской области»

Рабочая программа

ОГЭС.04 «Физическая культура»

по специальности: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог»

Одобрено на
педагогическом совете
протокол № 1
от « 31 » 08 2018 г.

Буй

2018

Согласовано:

Зав.УМО

 /Е.В. Румянцевой

Рассмотрено на заседании ПЦК
общефессиональных дисциплин

Протокол № от « 30 » августа 20 18 г.

Председатель цикловой комиссии

 /А.А. Епишева

Согласовано:

Зав.УМО

 /Е.В. Румянцевой

Рассмотрено на заседании ПЦК

Составитель (автор)

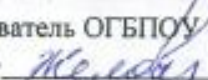
Протокол № от « 30 » августа 20 18 г.

Председатель цикловой комиссии

 /А.А. Епишева

Составитель (автор)

Рабочая программа разработана в соответствии с ПП
Минобрнауки России от 22.04.2014 № 388 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного железнодорожного транспорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 № 29940/14-03-000030) примерной программы дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования 2010

Преподаватель ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области»  Желобасва Е.

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.

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, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 168 часов; в неаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 168 часа.

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)	336
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)	166
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>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</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	114	57	57		57	
Тема 2. Спортивные игры	110	55	55		55	
Тема 3. Гимнастика	36	18	18		18	
Тема 4. Лыжная подготовка	48	24	24		24	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	24	12	12		12	
Тема 6. Дыхательная гимнастика	4	2	2		2	
Всего по дисциплине	336	168	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	114		
	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.	57	3
Тема 2. Лыжная подготовка	44		
	Содержание учебного материала	22	
	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.	22	3
Тема 3. Гимнастика	36		
	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	18		3
Тема 4. Спортивные игры	110			
	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.	55	3
Тема 5. Атлетическая гимнастика	24		
	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	12	3
Тема 6. Дыхательная гимнастика	4		
	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.	2	3
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 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

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

Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

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

Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(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. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> 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.
---	--

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

		упражнений до момента отказа	
Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 17

Секретариат

Директор

Чупрова Т.А. Чупрова

«19» 08 2011 г.