

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»
№ 271 от «16» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

подготовки специалистов среднего звена по специальности:
23.02.06. «Техническая эксплуатация подвижного состава»

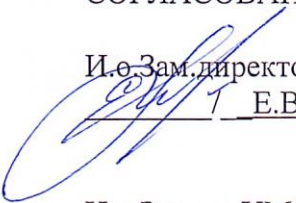
Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 8
от «15» июня 2021 г.

г. Буй

2021

СОГЛАСОВАНО

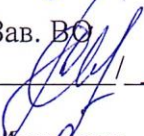
И.о.Зам.директора УПР

 / Е.В.Румянцева

И.о.Зав.по УМО

 / Н.В.Чернявская

Зав. ВО

 / С.А.Ошарина

Методист

 / М.В.Кушнир

Рабочая программа разработана в соответствии с
Приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 N 388

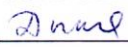
"Об утверждении федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального
образования по специальности 23.02.06. «Техническая
эксплуатация подвижного состава» (Зарегистрировано в
Минюсте России 18.06.2014 N 32769), и с учетом
соответствующей Примерной основной образовательной
программой

Рассмотрено на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 12
от «01» июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

 / Г.В.Дыкина

Составитель:

 / Дыкина Г.В.

Преподаватель ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2 ОК 3 ОК 6 ОК 11 ЛР-1-15	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
		- основы здорового образа жизни.

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
в т.ч. в форме практической подготовки	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	168
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	168
Контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	168
Промежуточная аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК, ЛР)
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика		114	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Содержание учебного материала	57	
	Бег: низкий старт, стартовый разбег		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Бег: 100 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Бег: высокий старт, стартовый разбег		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Бег: 200 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Эстафетный бег: техника бега		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Эстафета 4 x 100 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Эстафетный бег: особенности техники бега		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Эстафета 4 x 200 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Челночный бег, 3 x 10 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Прыжки в длину с места		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Техника бега на большую дистанцию		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Бег: 2000 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Метание гранаты		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Бег: 400 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Толкание ядра		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Бег: 1500 метров		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Прыжки в длину с разбега		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Метание набивного мяча (1 кг)		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Разминка перед беговыми упражнениями		ЛР 10 ОК 2,3,6
	Упражнение для развития скорости бега. Бег с ускорением на 50 метров		ЛР 10 ОК 2,3,6
	Прохождение дистанций с равномерной скоростью		ЛР 10 ОК 2,3,6
	Развитие выносливости		ЛР 10 ОК 2,3,6
	Чередование медленного бега с прогулочной ходьбой		ЛР 10 ОК 2,3,6
	Специальные упражнения для обучения вида легкой атлетики		ЛР-1-15
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Развитие выносливости, быстроты, скоростных качеств. История развития л/а в России.	57	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
Тема 2. Лыжная подготовка		48	
	Содержание учебного материала	24	
	Основные элементы тактики лыжных гонок		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Преодоление препятствий		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Прохождение спусков и подъемов.		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Развитие общей выносливости		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Прохождение дистанции 3 км		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Техника бега коньковым ходом		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Техника бега классическим ходом		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Техника бега попеременного хода		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Подготовка лыжного инвентаря		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Бег на лыжах 5 км		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. оказание ПМП при переохлаждении ,обморожении.	24	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
Тема 3. Гимнастика		36	
	Содержание учебного материала	18	
	Меры безопасности и оказание помощи пострадавшему		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Общеразвивающие упражнения		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Поднимание туловища из положения лежа		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Приседание на одной ноге		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Подтягивание на низкой перекладине		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Прыжки через гимнастические скамейки		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Прыжки через скакалку		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Прыжок через коня		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Прыжок через козла		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Кувырок вперед		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Разучивание упражнений № 1,2		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Выполнение упражнений № 1,2		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Ходьба на месте с вращением рук, согнутых в локтевых суставах вперед и назад		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Стоя прямо, ноги врозь, руки на поясе наклон влево, вправо		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Из положения лежа на спине выполнить «мост»		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Вращение головы вправо и влево		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Перенос тяжести тела на правую и левую ноги		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Комплексы упражнений производственной гимнастики	18	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
Тема 4. Спортивные игры		110	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Содержание учебного материала	55	
	Меры безопасности при проведении спортивных игр. Оказание первой помощи пострадавшему		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Волейбол: правила игры		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Волейбол: тактика игры		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: прием мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: виды подач		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: блокирование подач		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: прямой нападающий удар, страховка		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: командные действия		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: командная игра		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: падение при приеме мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: падение с перекатом на спине, падения на бедро		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: передачи мяча. Верхняя передача		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: нижняя передача мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: нападающие удары. Прямой нападающий удар		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: боковой нападающий удар		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: тактика передач		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: обманы		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: тактика защиты. Блокирование		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Волейбол: групповой и одиночный блок		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Баскетбол: правила игры		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: тактика игры		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: командная игра		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: техника передачи мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: бросок мяча в корзину		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: техника владения мячом		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: ведение мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: перехват и выбивание мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: перехват, накрывание и отбивание мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: индивидуальные действия при нападении		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: групповые действия при нападении		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: индивидуальные действия при обороне		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: групповые действия при обороне		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: техника перемещений. Бег, рывок		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: приставные шаги, прыжки, остановки, повороты		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: техника владения мячом. Ловля мяча, передача мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: передача одной рукой сверху. Передача двумя руками от груди		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Баскетбол: бросок двумя руками от груди		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: бросок двумя руками снизу		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: бросок одной рукой от плеча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: тактика нападений		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: индивидуальные действия		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Баскетбол: групповые действия		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Мини футбол: командные действия		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Мини футбол: техника передачи и остановки мяча		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Футбол: правила, тактика игры		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Футбол: командная игра		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> изучение правил и особенностей спортивных игр. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История развития спортивных игр.	55	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
Тема 5. Атлетическая гимнастика		24	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Содержание учебного материала	12	
	Меры безопасности при занятиях на тренажерах		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Оказание первой помощи при травмах		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Упражнения для развития основных мышечных групп		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	Упражнения на силовых тренажерах		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6

	Упражнения на кардио тренажерах		ЛР 4,5,7,10,11 ОК 2,3,6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> изучение комплексов упражнений для развития мышечных групп	12	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
Тема 6. Дыхательная гимнастика		4	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Содержание учебного материала	2	
	Общие правила по дыхательной гимнастике.		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Методика и техника проведения дыхательной гимнастики.		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	Восстановление дыхания после занятия физической культуры		ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составить комплексы дыхательной гимнастики.	2	ЛР-1-15 ОК 2,3,6,11
Всего		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для освоения рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» в техникуме имеется спортивный зал который удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 1178-02 с изменениями от 29.12.2008г). летний стадион, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Имеется свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период вне- учебной деятельности обучающихся.

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 реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
2. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.- М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)

3.2.2.Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).
6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 8.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- 9.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 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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Адекватное использование профессиональной терминологии Правильное построение простых предложений, диалогов в утвердительной и вопросительной форме	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. 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. Текущий контроль: - защита по практическим занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы: презентаций, - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
<i>Общие умения</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям -Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. -Точность оценки -Соответствие требованиям инструкций, регламентов -Рациональность действий и т.д.	

Пронумеровано, скреплено и
заверено печатью 15

Митович

Директор

Т.А. Чупрова

« 16 »

2021 г.

