

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщений»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г.Туапсе

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала РГУПС в г.Туапсе

Д.М.Вердиев

«17» июля 2013г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23 января 2018 г. № 45

Разработчик:

Авакян Р.А, преподаватель филиала РГУПС в г.Туапсе

Рассмотрена на заседании ПЦК «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины (модули)» Протокол № 11 от 27.06.2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций и личностные результаты реализации программы воспитания по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих: ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;– средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	Всего	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174						
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	174	32	40	30	24	34	14
в том числе:							
лекций	12	2	2	2	2	2	2
практические занятия	162	30	38	28	22	32	12
Промежуточный контроль в форме – Зачет						3,4,5,6,7 семестры	
Итоговый контроль в форме – Дифференцированный зачет						8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика	III - СЕМЕСТР		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Правила ТБ на занятиях по физической культуре. Личная общественная гигиена. Роль физической культуры в развитии гармоничной личности.	2	ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42
	Практические занятия №1 Обучение технике выполнения низкого старта. Срыв со старта. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 60 и 100м.	2	
Тема 1.2. Прыжки в длину	Практическое занятие №2 Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»: фазы разбега, отталкивание, фаза полета, приземление. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат	2	
Тема 1.3. Бег на выносливость	Практические занятия №3 Челночный бег. Кросс 1000м на результат (юноши), 500м (девушки) Упражнения на развитие выносливости, специальная и общая физическая подготовка.	2	
Тема 1.4. кроссовая подготовка.	Практическое занятие №4 Упражнения на развитие выносливости. Бег 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки) без учета времени.	2	
Раздел 2. Футбол.			
Тема 2.1. Техника ведения мяча	Практические занятия №5 Техника, тактика защиты и нападения. Удар по воротам. Учебная игра.	2	
Тема 2.2. Правила и	Практическое занятие №6	2	

приемы игры	Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Учебная игра.		
Тема 2.3. Самостоятельное проведение встречи	Практическое занятие №7 Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Учебная игра	2	
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Ведение мяча	Практические занятия №8 Обучение технике ведения, остановки, поворотов с мячом. Ведение мяча правой, левой руками, попеременно. Ведение мяча с изменением направления. Обвод противника. Финт	2	
Тема 3.2. Ловля и передача мяча	Практические занятия №9 Совершенствование ловли и передачи мяча: от груди двумя руками; одной рукой от плеча, с отскоком и без отскока	2	
Тема 3.3. Штрафные броски	Практическое занятие №10 Обучение технике выполнения штрафных бросков, выполнение штрафных бросков на оценку	2	
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Основы правил игры	Практические занятия №11 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча снизу. Виды подач мяча. Расстановка игроков. Игровые зоны. Линии, ограничивающие площадку.	2	
Тема 4.2. Атакующий (нападающий) удар. Учебная игра	Практическое занятие №12 Обучение технике выполнения нападающего удара по восходящей и нисходящей. Игра в волейбол по официальным правилам Федерации волейбола в России	2	
Тема 4.3. Блокировка	Практическое занятие № 13 Виды блокировки: одиночная и групповая	2	
Раздел 5. Настольный теннис.			
Тема 5.1. Правила	Практическое занятие № 14	4	

игры. Развитие умений и навыков игры в настольный теннис	Стойки и перемещение теннисиста. Совершенствование перемещений теннисиста. Разновидности ударов. «Свеча». «Топ-спин». Парная и одиночная игра.			
	Итого за 3 семестр	32		
	IV – СЕМЕСТР			
	Содержание учебного материала			
Лекция	Современное состояние физической культуры и спорта.	2		
Раздел 6. Настольный теннис.				
Тема.6.1 Настольный теннис	Практические занятия №15 Совершенствование перемещений теннисиста, техника подачи. Тактика игры, учебная парная и одиночная игра	4	ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20- 22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42	
Раздел 7. Волейбол.				
Тема 7.1. Развитие умений и навыков игры в волейбол.	Практические занятия №16 Сочетание различных перемещений пол площадке, тактика игры в нападении и защите, двухсторонняя игра. Организация соревнований судейская практика	6		
Раздел 8. Баскетбол.				
Тема 8.1. Развитие умений и навыков игры в Баскетбол.	Практические занятия №17 Тактика нападения и тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4		
Раздел 9. Футбол.				
Тема 9.1. Развитие умений и навыков игры в футбол.	Практические занятия №18 Тактика защиты и тактика нападения, удар по воротам. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Двухсторонняя игра. Организация соревнований и судейская	6		
Раздел 10. Легкая атлетика.				

Тема 10.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие № 19 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100м, 400м, эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Медленный бег 12 минут. Переменный бег	10		
Тема 10.2. Совершенствование техники кроссового бега.	Практическое занятие № 20 Бег на дистанцию 3000м (юноши) и 2000м (девушки). Прыжки с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 700г (юноши) и 500г (девушки).	8		
	Итого за 4 семестр(38+2)	40		
	V – СЕМЕСТР			
	Содержание учебного материала			
Лекция	Физическая культура и личность профессионала. Современное состояние здоровья молодежи.	2		
Раздел 1. Плавание.				
Тема 1.1. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди	Практические занятия №21 Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием, проплывание отрезков 25-100м и 400м без учета времени.	4	ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42	
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега	Практические занятия №22 Медленный бег 12мин. Бег на дистанции 3000м(юноши) 2000м(девушки). прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». метание гранаты 700гр. (юноши) 500гр. (девушки)	6		
Раздел 3. Гимнастика.				
Тема 3.1.				

Упражнения для профилактики заболеваний	Практические занятия №23 Упражнения для коррекции нарушений осанки Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения.	4	
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия №24 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Выполнение штрафных бросков	2	
Тема 4.2. Волейбол	Практическое занятие № 25 Сочетание различных перемещений по площадке. Двухсторонняя игра, судейская практика	4	
Тема 4.3. Футбол	Практическое занятие № 26 Ведение мяча. Удары по летящему мячу. Удар головой на месте и в прыжке. Правила игры. Двухсторонняя игра	4	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 5.1. Основные принципы ППФП	Практическое занятие № 27 Значение ППФП. Формы ППФП.	4	
Итого за 5 семестр		30	
VI – СЕМЕСТР			
Лекция	Содержание учебного материала		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.			
Тема 6.1. Комплексные занятия на тренажерах.	Практические занятия №28 Круговой метод тренировки для развития силы.	2	ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42
Раздел 7. Элементы единоборств.			
Тема 7.1. Развитие умений и навыков игры в волейбол.	Практические занятия №29	2	
	Стойка и перемещение. Удары в стойке правши и левши. Уклоны и увороты от ударов.		

Раздел 8. Спортивные игры.			
Тема 8.1. Баскетбол	Практическое занятие № 30 Игра по правилам баскетбола. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам	2	
Тема 8.2. Волейбол	Практическое занятие № 31 Сочетание различных перемещений по площадке. Техника безопасности при игре. Двухсторонняя игра. Организация соревнований, судейская практика	2	
Тема 9.3. Футбол	Практическое занятие №32 Ведение мяча. Остановка мяча ногами. Обманные движения. Техника игры вратаря. Игра по правилам	4	
Раздел 9. Настольный теннис.			
Тема 9.1. Развитие умений и навыков игры в настольный теннис.	Практические занятия №33 Перемещение во время игры. Техника подачи. Игра в парах	4	
Раздел 10. Легкая атлетика.			
Тема 10.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега.	Практические занятия №34 Медленный бег 12мин. Бег на дистанции 3000м(юноши) 2000м(девушки). прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». метание гранаты 700гр. (юноши) 500гр. (девушки)	4	
Тема 10.2. Совершенствование техники кроссового бега.	Практические занятия №35 Длительный бег по пересеченной местности до 3000м	2	
		Итого за 6 семестр	24

VII – СЕМЕСТР			
	Содержание учебного материала		
Лекция	Режим в трудовой учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Совершенствование техники кроссового бега.	Практические занятия №36 Переменный бег, бег на дистанцию 3000м (юноши) 2000м (девушки). Метание гранаты 500гр-девушки , 700гр- юноши		ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7-10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42
Раздел 2. Атлетическая гимнастика.			
Тема 2.1 Работа на тренажерах.	Практические занятия №37 Комплексные занятия. Круговой метод тренировки для развития силы.	6	
Раздел 3. Элементы единоборства.			
Тема 3.1 Отработка техники приемов	Практические занятия №38 Удары в стойке правши и левши. Самозащита и защита	6	
Раздел 4. Настольный теннис.			
Тема 4.1. Совершенствование реакции теннисиста.	Практические занятия №39 Учебная двухсторонняя игра	6	
Раздел 5. ППФП.			
Тема 5.1 Основные принципы ППФП	Практическое занятие № 40 Значение ППФП. Формы ППФП. (ОФП)	6	
Итого за 7 семестр		34	

		VIII - СЕМЕСТР	
Раздел 6. Настольный теннис.			
Тема 6.1. Совершенствование реакции теннисиста.	Практические занятия №41 Учебная двухсторонняя игра	4	ОК4, ОК8, ЛР1, ЛР3, ЛР7- 10, ЛР15, ЛР18, ЛР20-22, ЛР25, ЛР31-33, ЛР37, ЛР38, ЛР40, ЛР42
Раздел 7. Элементы единоборств			
Тема 7.1. Изучение техники элементов единоборств.	Практические занятия №42 Стойка и перемещение. Удары в стойке правши и левши. Уклоны и увороты от ударов	2	
Раздел 8. Атлетическая гимнастика			
Тема 8.1. Работа на тренажерах.	Практические занятия №43 Комплексные занятия. Круговой метод тренировки для развития силы	4	
Раздел 9. ППФП.			
Тема 9.1. Основные принципы ППФП	Практические занятия №44 Значение ППФП. Формы ППФП. (ОФП)	2	
Лекция	Профессиональная прикладная физическая подготовка	2	
Итого за 8 семестр		14	
Итого по дисциплине		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудованные раздевалки; оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: уч. для студентов СПО /А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2015
- 2 Физическая культура: уч. для студентов СПО /Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын и др. – 15-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2015
- 3 Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образов / [Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков]; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.- 7-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2012.- 520с.
- 4 <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1> Аллянов Ю.Н. Физическая культура: уч. для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А.Письменный. –М.: Изд-во Юрайт, 2017.- 493с.
- 5 <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1> Муллер А.Б. Физическая культура: уч. для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина и др. – М.: Изд-во Юрайт, 2017.- 424с.
- 6 <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#/> Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; – оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; – знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> тестирование; экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		

<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>– владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>– правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей:</p> <p>– рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>
---	---	--