

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалёва
(ЛТЖТ – филиал РГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальности

23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
Заочная форма обучения

Лиски
2019

Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Протокол от «31» августа 2019 г № 1

Председатель _____ В.И. Власова

Утверждаю

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Зам. директора по УР _____ Т.В. Сергеева
«02» сентября 2019 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог», 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте» утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388, на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (заключение Экспертного совета № 295 от 16 августа 2011 г.)

Организация-разработчик: Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалева - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчики:

Тихомирова О.В. - преподаватель ЛТЖТ-филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ЛТЖТ – филиала РГУПС

Протокол № 1 от «02» сентября 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

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

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися знаниями и умениями, обеспечивающими использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и основ здорового образа жизни; в том числе общими (ОК) компетенциями в рамках разделов и тем дисциплины:

Код	Наименование результата обучения
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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов
	3 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачёт

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<i>Раздел 1 Лёгкая атлетика</i>		108
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Низкий старт, стартовый разбег, пробегание по дистанции, финиш. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	20
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Высокий старт, пробегание по дистанции, финиш. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	15
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся: Разбег, толчок, полёт, приземление. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	25
Тема 1.4. Техника метания гранаты.	Самостоятельная работа обучающихся: Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	15
Тема 1.5 Развитие двигательных качеств. Проверка уровня физической подготовленности.	Самостоятельная работа обучающихся: Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег.	33
<i>Раздел 2. Спортивные игры Волейбол</i>		80
Тема 2.1 Техника, техника игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. Командные взаимодействия игроков во время наподдающих ударов; Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
Тема 2.2 Тактика, техника игры в защите	Самостоятельная работа обучающихся: Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. Командные взаимодействия в защите; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
<i>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол.</i>		80

Тема 3.1 Тактика, техника игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
Тема 3.2 Тактика, техника игры в защите	Самостоятельная работа обучающихся: Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом. Зонная защита. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
Раздел 4. Кроссовая подготовка.		66
Тема 4.1 Техническая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовый бег. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	33
Тема 4.2. Развитие двигательных качеств.	Самостоятельная работа обучающихся: Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	33
Раздел 5. Теория физической культуры.		2
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями разной направленности. Краткая анатомическая характеристика человека. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные комплексы для здоровьесбережения работника производственного и учебного труда.	1
Тема 5.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала: История развития и основы Комплекса ГТО. Методика подготовки к сдаче норм ГТО.	1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины используется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка 18х9м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий волейболом;
- баскетбольная площадка 28х12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий баскетболом.
- мини-футбольная площадка 30х12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий мини-футболом;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические лавочки;
- столы для пинг-понга;
- перекладина;
- спортивные гири.

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка WINNER/OXYGEN VILLA;
- беговая дорожка электрическая AT-1005;
- бенч под штангу со штангой;
- велотренажер Larsen TF 8711SQ;
- комплекс спортивный многофункциональный;
- спортивный силовой тренажер G9S Body Solid;
- тренажер шаговый «Аэро степлер»;
- тренажер эллиптический магнитный.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- асфальтированная площадка, площадь покрытия – 546,7 кв.м,
- спортивная площадка с песчаным покрытием, оборудована полосой препятствий, площадь покрытия 462,0 кв.м, полоса препятствий предназначена для выработки у обучающихся навыков преодоления препятствий, развития ловкости, быстрой реакции, выносливости, более интенсивных силовых нагрузок.
- беговая дорожка с асфальтовым покрытием, площадь покрытия 350,0 кв.м, протяженность 100 м

4.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

Дополнительные источники:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/414809>

3.

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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.	оценивание письменной контрольной работы, на дифференцированном зачете.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	оценивание письменной контрольной работы, на дифференцированном зачете.
основы здорового образа жизни.	оценивание письменной контрольной работы, на дифференцированном зачете.