

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лиховской техникум железнодорожного транспорта
(ЛитЖТ – филиал РГУПС)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 00c1e034d2febb988fe9a502c449437b5
Владелец Полушина Виктория Ивановна
Действителен с 22.02.2022 по 18.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

базовый уровень среднего профессионального образования
очная форма обучения

Каменск-Шахтинский
2022

Рассмотрено
На заседании цикловой методической
комиссии ОГСЭ *НЗ*
Протокол от 28.10.2022
Председатель *[подпись]* Е.В. Шурахтенко

Утверждаю
Зам директора по УР
[подпись] В.И. Полухина
28.10.2022



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014г. №388 (с изменениями в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 №796 и выпиской из протокола заседания ученого совета ФГБОУ ВО РГУПС от 28 октября 2022 №2).

Организация-разработчик: Лиховской техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчики:

Туякова Л.П., преподаватель ЛиТЖТ – филиала РГУПС
Потаков С.С., преподаватель ЛиТЖТ – филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

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.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

- дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения 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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения программы дисциплины, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 336 часов,
в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 168 часов;
самостоятельная работа обучающегося - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	156
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; практических занятий, теоретические сведения и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1. Теоретический раздел		26	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительная система физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, предупреждение репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Самостоятельная работа: Изучение литературы, общефизические упражнения, утренняя зарядка.	6	2
Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала: Психофизиологическая характеристика будущей производственной характеристики и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Самостоятельная работа: Изучение литературы, общефизические упражнения, утренняя зарядка	6	1
		8	
2. Практический раздел.		310	
Тема 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.			

Тема 2.1 Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.	Практическое занятие: Владеть техникой стартового разгона, движения рук и постановка стопы. Правильно дышать во время бега. Способы приёма и передачи эстафетной палочки. Бег по виражу. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники бега на 100 м, эстафетному бегу 4x100, 4x200, 4x400 м.	Практическое занятие: Дистанции спринтерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на короткие дистанции. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерному бегу на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	Практическое занятие: Дистанции стайерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на длинные дистанции. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10 12	3
Тема 2.4 Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие: Индивидуальный разбег. Способы прыжков в длину. Учебные нормативы. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Разбег, толчок, преодоление планки и приземление. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
Тема 2.5 Обучение и совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра.	Практическое занятие: Учебные нормативы. Способ держания гранаты, разбег, бросковые шаги, заключительное усилие. Сектор для толкания ядра, способ фиксации ядра, выполнение упражнения – стартовое положение туловища, разгон и финальное усилие. Техника безопасности при выполнении метания гранаты и толкания ядра. Правила соревнований по метанию гранаты и толканию ядра. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
Тема 3. Спортивные игры			
Тема Баскетбол			

Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники ловли техники ловли ведения, броска мяча в корзину, вырывание и выбивание мяча.	Практическое занятие: Правила соревнования по баскетболу. Способы передачи и ловли мяча, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в корзину. Основные ошибки при ведении, передаче, ловле и броске мяча в корзину. Техника безопасности при двусторонней игры в баскетболе. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		10	
Тема 3.2. Обучение и совершенствование защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам	Практическое занятие: Личная защита, дальняя защита. Основные ошибки, допускаемые в игре баскетбол. Правильное выполнение технических приемов в игре баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		6	
Тема Волейбол			
Тема 3.3 Обучение и совершенствование основным стойкам и перемещениям игрока в волейболе, передача двумя руками и приём мяча.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях волейболом, правила соревнований по волейболу, стойки и перемещения игрока в волейболе, способы приёма и передачи мяча двумя руками Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		10	
Тема 3.4 Обучение приёму мяча снизу двумя руками, подача мяча.	Практическое занятие: Способы приёма мяча снизу двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка	8	3
		8	
Тема 3.5 Обучение нападающему удару, блокирование мяча.	Практическое занятие: Способы нанесения нападающего удара: разбег и выравнивание. Приём мяча двумя руками снизу. Тактика защиты и нападения. Игра по правилам. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	3
		8	
Тема 4. Гимнастика			
Тема 4.1 Обучение и совершенствование упражнений в паре с партнёром, с различными	Практическое занятие: Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы гимнастических упражнений в парах, с различными гимнастическими снарядами (обручи, скакалками, палки, мячи). Общеразвивающие упражнения.	8	3

гимнастическими снарядами.	Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	
Тема 4.2 Облучение и совершенствование упражнений на высокой перекладине.	Практическое занятие: Правила соревнований по гимнастике. Техника безопасности при занятиях на высокой перекладине. Высота перекладины. Подъём переворот, подъем разворот, оборот назад, соскок махом назад. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 6	3
Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусьях параллельных.	Практическое занятие: Техника безопасности при выполнении упражнений на брусьях параллельных. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, соскок махом вперёд. Страховка товарищей. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	6 6	3
Тема 4.4 Обучение и совершенствование техники выполнения вольных упражнений.	Практическое занятие: Техника безопасности при выполнении вольных упражнений. Длинный кувырок с двух – трёх шагов разбега, короткий кувырок, стойка на голове и руках, гимнастический мостик. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 6	3
Тема 5. Обучение и совершенствование комплексам упражнений ритмической и атлетической гимнастики.			
Тема: 5.1. Обучение и совершенствование комплексных упражнений ритмической и атлетической гимнастики для развития двигательных качеств.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой. комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений. Круговая тренировка для развития семи с различными гимнастическими снарядами и на тренажёрах. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3

Тема 6. Обучение и совершенствование приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.			
Тема: 6.1.Обучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях боевыми искусствами. Техника выполнения приемов страховки и самостраховки при падении на спину, на бок, на живот.	8	3
	Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	
Тема: 6.2. Обучение и совершенствование техники защиты.	Практическое занятие: Техника защиты от прямых и боковых ударов руками, техника уходов от захвата, техника защиты от ударов ногами.	6	3
	Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	8	
Тема: 6.3. Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами.	Практическое занятие: Техника выполнения прямых и боковых ударов руками, техника выполнения ударов ногами, спарринги по заданию. Тактика боя. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации.	10	3
	Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	8	
Тема: 6.4. Обучение и совершенствование приемов борьбы.	Практическое занятие: Техника выполнение бросков через бедро, через спину, передняя и задняя подножки, бросок с захватом пятки ноги противника. Учебные схватки. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации.	6	3
	Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения.	8	
Всего		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Нормативные источники

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»

Основная:

1. **Муллер, А.Б.** Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная:

1. **Завьялова, Т.П.** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 167 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/472982>

Электронные ресурсы:

1. **Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2021. URL: <https://urait.ru> – Режим доступа: для зарегистриров. пользователей ЛиТЖТ

4. 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.

4.1 Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке (на базе 9-11 классов).

3. Тест на скоростно-силовую подготовленность—бег-100 м.

4. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лёжа.

5. Тест на общую выносливость:

для юношей – бег 3000 м.;

для девушек – бег 2000 м.

6. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы в конце обучения
на базе 9 классов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5 4	3	
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8

**4.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 11
классов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8