

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе
среднего общего образования*

Улан-Удэ - 2022

1

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

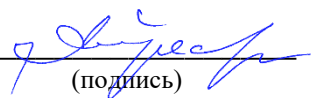
Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

РАССМОТРЕНО

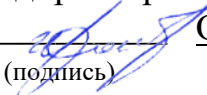
ЦМК Физического воспитания
протокол № 1 от 26 августа 2022 г.
Председатель ЦМК


(подпись)

А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР


(подпись) О. Н. Иванова
(И.О.Ф.)

26 августа 2022 г.

Разработчик:

Большаков А. В., преподаватель высшей квалификационной категории
УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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 основной образовательной программы «Профессионалитет» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК2	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности
ОК3	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности
ОК6	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности; -основы проектной деятельности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	168
самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика		16		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 1 Задачи и содержание дисциплины. Низкий старт	2	ОК2 ОК3 ОК6	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01; Уо 6.01; Уо 6.02; Зо 6.01; Зо 6.02
	<i>в том числе практических занятий</i>		8	
	Практическое занятие	8	ОК3	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01
	Практическое занятие 2 Низкий старт	2		
	Практическое занятие 3 Ускорения на отрезках 4x30 м	2		
Практическое занятие 4 Бег 60м, 210 м	2			
Практическое занятие 5 Бег с высокого старта	2			
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях.		8	ОК3	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01.
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Практическое занятие	32	ОК2	Уо 3.01;
	Практическое занятие 6 Бег с высокого старта.	2	ОК3	Уо 3.02;
	Практическое занятие 7 Переменный бег на 200 – 300м.	2	ОК6	Зо 3.01;
	Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции.	2	ОК2	Уо 6.01;
	Практическое занятие 9 Бег юноши 3000м, девушки 2000м.	2	ОК3	Уо 6.02;
	Практическое занятие 10 Эстафетный бег.	2	ОК6	Зо 6.01;
	Практическое занятие 11 Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК2	Зо 6.02
	Практическое занятие 12 Техника бега на средние дистанции.	2	ОК3	Уо 3.01;
	Практическое занятие 13 Техника бега на длинные дистанции.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	16	ОК3 ОК6	
Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов		2		Зо 6.01; Зо 6.02. Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01. Уо 6.01; Уо 6.02
	Практическое занятие 14 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта.	2	ОК3	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01.
Раздел 2. Волейбол				
Тема 2.1. Техника игры в волейбол	Практическое занятие 15 Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения.	6		
	Практическое занятие 16 Обучение технике игры в волейбол. Передачи мяча.	2	ОК2	Уо 3.01; Уо 3.02;
	Практическое занятие 17 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены.	2	ОК3 ОК6	Зо 3.01; Уо 6.01; Уо 6.02; Зо 6.01;
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	6	ОК2 ОК3	Зо 6.02
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
	Итого за 3 семестр / 1 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	16 16		
4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс				
Раздел 3. О.Ф.П.				
Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	в том числе практических занятий	20		Уо 3.01; Уо 3.02;
	Практическое занятие 18 Техника поднимания туловища из положения лежа	2		Зо 3.01, Уо 6.01;
	Практическое занятие 19 Поднимание туловища из положения лежа	2	ОК3	Уо 6.02; Зо 6.01;
	Практическое занятие 20 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу)	2	ОК6	Зо 6.02.
	Практическое занятие 21 Приседание на одной ноге	2	ОК3	Уо 3.01; Уо 3.02;
	Практическое занятие 22 Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик)	2	ОК6	Зо 3.01, Уо 6.01;
	Практическое занятие 23 Совершенствование упражнений приседания на правой и на левой ноге	2	ОК3	Уо 6.02; Зо 6.01;
	Практическое занятие 24 Упражнения на сгибание рук в упоре лежа	2	ОК6	Зо 6.02.
			2	ОК3
		2	ОК6	Зо 3.01, Уо 6.01;

	Практическое занятие 25 Обучении толчку гири по длинному циклу (2 уровень) Практическое занятие 26 Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа	2	OK3 OK6	Уо 6.02; Зо 6.01; Зо 6.02.
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях.	20	OK3	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01.
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2		
	Итого за 4 семестр / 2 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	20 20		
	5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс			
Раздел 4 Легкая атлетика		32	OK2 OK3 OK6	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01; Уо 6.01; Уо 6.02; Зо 6.01;
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции	в том числе практических занятий	16		Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01; Уо 6.01;
	Практическое занятие 27 Специально - беговые упражнения	14	OK3	Зо 3.01; Уо 6.01;
	Практическое занятие 28 Низкий старт	2	OK6	Уо 6.02; Зо 6.01;
	Практическое занятие 29 Бег юноши 3000м. девушки 2000м	2	OK3	Зо 6.02.
	Практическое занятие 30 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе	2	OK6	Уо 3.01; Уо 3.02;
	Практическое занятие 31 Равномерный бег по дистанции	2	OK3	Зо 3.01; Уо 6.01;
	Практическое занятие 32 Техника бега на короткие дистанции.	2	OK6	Уо 6.02; Зо 6.01;
	Практическое занятие 33 Контрольные тесты динамики физического развития студентов:	2	OK3	Зо 6.02.
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2		
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях.	16	OK3	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01.	
	Итого за 5 семестр / 3 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	16 16		
	6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс			

Раздел 5. Легкая атлетика		12		
	<i>в том числе практических занятий</i>	32		
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции	Практическое занятие 34 Специально - беговые упражнения	2	OK3	Уо 3.01;
	Практическое занятие 35 Низкий старт	2	OK6	Уо 3.02;
	Практическое занятие 36 Бег юноши 3000м. девушки 2000м	2	OK3	Зо 3.01.
	Практическое занятие 37 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе	2	OK6	Уо 6.01;
	Практическое занятие 38 Равномерный бег по дистанции	2	OK3	Уо 6.02;
	Практическое занятие 39 Техника бега на короткие дистанции. физического развития студентов:	2	OK6	Зо 6.01; Зо 6.02.
Раздел 6. ППФП		18		
	Практическое занятие 40 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK3	Уо 3.01;
	Практическое занятие 41 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK6	Уо 3.02;
	Практическое занятие 42 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK3	Зо 3.01.
	Практическое занятие 43 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK6	Уо 6.01;
	Практическое занятие 44 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK3	Уо 6.02;
	Практическое занятие 45 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK6	Зо 6.01;
	Практическое занятие 46 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK3	Зо 6.02.
	Практическое занятие 47 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK6	
	Практическое занятие 48 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK3	
	Практическое занятие 48 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK6	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях.	32	OK3	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01.
	Итого за 6 семестр / 4 семестр	32		
	В том числе:	32		
	практические занятия			
	самостоятельная работа			
	Всего:	336		
	В том числе:	168		
	практические занятия	168		
	самостоятельная работа			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные издания

1 Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт: сайт. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей. Рек. Учебно-методическим отделом СПО;

3.2.2 Основные электронные издания

1 Советский спорт 95: ежедневная газета, федеральный выпуск: сайт. - Москва: ЗАО "Редакция газеты "Советский спорт", издается с 20 июля 1924 г.- Москва, 2020. - Выходит ежедневно. – ISSN 15107. - URL: <http://www.sovsport.ru/>. - Текст: электронный;

2 Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва: министерство спорта российской федерации, 2008-2020. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>. - Текст: электронный;

3 Российское образование: федеральный портал. – Москва: российское образование. - URL: <http://www.edu.ru> - Текст: электронный;

4 Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва: олимпийский комитет России, 2002—2020. - URL: www.olympic.ru . - Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых ставится итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><u>Легкая атлетика.</u> Отметка техники выполнения двигательных действий (проводиться в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжок в длину. <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагменты занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнение студентом функции судьи. Оценка самостоятельного поведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика</u> (юноши, девушки). Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощением, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><u>Лыжная подготовка.</u> Оценка техники продвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><u>Конькобежная подготовка.</u> Оценка техники бега по повороту,</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых ставится итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>

	<p>стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени. <u>Кроссовая подготовка.</u> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none">- на входе - начало учебного года, семестра;- в конце - учебного года, семестра, изучения темы программы.	
--	---	--