

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

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе
основного общего образования/среднего общего образования*

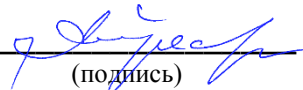
Улан-Удэ - 2022



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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 » 08 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	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 учебного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	201
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	130
Самостоятельная работа	67
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	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке	Содержание учебного материала		ОК 2	У1
	Введение. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО	2	ОК 3 ОК 6	31, 32
Раздел 2. Легкая атлетика		50		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 31, 32
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2		
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2		
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2		
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Освоение техники беговых упражнений	6		
	В том числе практических занятий	10		
Практическое занятие № 6. Овладение техникой старта, стартового	2			

	разбега, финиширования			
	Практическое занятие № 7. Техника бега по дистанции	2		
	Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 2000 м	2		
	Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 3000 м	2		
	Практическое занятие № 10. Техника бега на дистанции 5000 м	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 31, 32
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 11. Обучение технике бега на средние дистанции	2		
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2		
	Практическое занятие № 13. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	Практическое занятие № 14. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		
	Практическое занятие № 15. 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	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Итого за 3 семестр / 1 семестр				
В том числе:		2		
лекция, урок		16		
практические занятия		16		
самостоятельная работа		16		
4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс				
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 2	У1

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Основы здорового образа жизни.	2	ОК 3 ОК 6	31, 32
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие № 16. Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2		
	Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2		
	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6			
Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне	Содержание учебного материала	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 31, 32
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		
	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в колонне	2		

и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие № 25. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2		
	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	14	OK 2 OK 3 OK 6	У1 31, 32
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 27. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2		
	Практическое занятие № 28. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2		
	Практическое занятие № 29. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2		
	Практическое занятие № 30. Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника игры в волейбол	В том числе практических занятий	16		
	Практическое занятие № 31. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2		
	Практическое занятие № 32. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2		
	Практическое занятие № 33. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		
	Практическое занятие № 34. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		

	Практическое занятие № 35. Блокирование нападающего удара.	2		
	Дифференцированный зачет	2		
	Итого за 4 семестр / 2 семестр В том числе: лекция, урок практические занятия самостоятельная работа	2		
	5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс			
	Практическое занятие № 36. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
	Практическое занятие № 37. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2		
	Практическое занятие № 38. Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	OK 2	У1
	Техника нижней подачи и приёма после неё		OK 3	31, 32
			OK 6	
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 39. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2		
	Практическое занятие № 40. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	OK 2	У1
			OK 3	31, 32
			OK 6	
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 41. Обучение технике нападающего удара из 4 и	2		

	2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.			
	Практическое занятие № 42. Отработка техники прямого нападающего удара	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 31, 32
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 43. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		
	Практическое занятие № 44. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		
	Практическое занятие № 45. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	4			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		15		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	15	ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 31, 32
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	Практическое занятие № 47. Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	Практическое занятие № 49. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		
	Практическое занятие № 50. Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	5		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	5		
	Дифференцированный зачет	2		
	Итого за 5 семестр / 3 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	16 16		
6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс				
Раздел 6. О.Ф.П		38	ОК 2 ОК 3 ОК 6	У1 31, 32
Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	В том числе практических занятий	30		
	Практическое занятие № 51. Жим штанги лежа	2		
	Практическое занятие № 52. Приседание со штангой	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта			
Раздел 7 ППФП	Практическое занятие № 53. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
	Практическое занятие № 54. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
	Практическое занятие № 55. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
	Практическое занятие № 56. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
	Практическое занятие № 57. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
	Практическое занятие № 58. Развитие профессионально-прикладных	2		

физических			
Практическое занятие № 59. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
Практическое занятие № 60. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
Практическое занятие № 61. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
Практическое занятие № 62. Развитие профессионально-прикладных физических.	2		
Практическое занятие № 63. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
Практическое занятие № 64. Развитие профессионально-прикладных физических	2		
Практическое занятие № 65. Развитие профессионально-прикладных физических.	2		
Самостоятельная работа обучающихся	6		
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
Промежуточная аттестация		дифференцированный зачет	
Всего:	201		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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 и электронные издания

1.1 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]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни.</p>	<p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;</p> <p>- обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</p> <p>- обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом;</p>	<p>- выполнение контрольных нормативов по темам;</p> <p>- дифференцированный зачет</p>
<p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</p>	<p>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</p> <p>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</p> <p>- дифференцированный зачет</p>