

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта
Улан-Удэнского института железнодорожного транспорта –
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ УУИЖТ ИргУПС)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)**

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

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

УЛАН-УДЭ 2017


Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 808 (базовая подготовка)

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
основ безопасности жизнедеятельности
и основ военной подготовки

протокол № 4 от 19 «06» 2017 г.

Председатель ЦМК




(подпись)

Е. В. Платонова
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР

 О.Н.Иванова

(подпись) (И.О.Ф)

« 19 » 06 2017 г.

Разработчик:

Суворов Н.Н., преподаватель Физической культуры высшей
квалификационной категории УУКЖТ УУИЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта), укрупненной группы 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи

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

входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	163
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе: еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	168
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета - 4,6,8 семестр / 2,4,6 семестр</i> <i>зачета - 3,5,7 семестр / 1,3,5 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)	Объем часов	Компетенции
1	2	3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс		
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	1 Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	OK 2
	Практическое занятие. Практическое занятие 1 Индивидуальное выполнение стартов. (2 уровень)	8 2	OK 3,6
	Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4x30 м. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 3 Бег 60м, 210м. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 4 Эстафетный бег (2 уровень)	2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Практическое занятие Практическое занятие 5 Выполнение высоких стартов в группе и по одному. (2 уровень)	8 2	OK 3,6
	Практическое занятие 6 Переменный бег на 200 – 300м. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 7 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 8 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия. Практическое занятие 9 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: (2 уровень)	2 2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Раздел 2. Волейбол		24	
Тема 2.1. Техника игры в волейбол	Практическое занятие. Практическое занятие 10 Стойки. Перемещения. (2 уровень)	12 2	OK 3,6
	Практическое занятие 11 Передача мяча над собой. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 12 Передача мяча у стены. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 13 Нижние подачи: прямая и боковая. (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 14 Верхняя прямая подача (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 15 Учебная игра (2 уровень)	2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	

		Итого за 3 семестр / 1 семестр	64	
		том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	30	
		самостоятельная работа	32	
	4 Семестр, 2 курс / 2 семестр, 1 курс			
Раздел 3. О.Ф.П.			52	
Тема 3.1. Плавание	1	Гигиенические основы физического воспитания	2	OK 2
		Практические занятия.	12	
		Практическое занятие 16 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 17 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 18 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 19 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 20 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 21 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (2 уровень)	2	OK 3,6
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	14	
Тема 3.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты		Практические занятия.	12	
		Практическое занятие 22 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 23 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 24 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 25 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 26 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 27 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
Раздел 4 Легкая атлетика			20	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции		Практическое занятие.	4	
		Практическое занятие 25 Совершенствование техники низкого старта. (2 уровень)	2	OK 3,6
		Практическое занятие 27 Бег 60м, 210м. (2 уровень)	2	OK 3,6
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	4	
Тема 4.2 Бег на средние дистанции		Практические занятия	2	OK 3,6
		Практическое занятие 30 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Тема 4.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов		Практическое занятие	2	OK 3,6
		Практическое занятие 31 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (2 уровень)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	

Тема 4.4. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия Практическое занятие 32 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (2 уровень)		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	
Итого за 4 семестр / 2 семестр			72	
В том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			34	
самостоятельная работа			36	
5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс				
Раздел 5. Легкая атлетика			32	
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции	1	Физические способности человека и их развитие (1 уровень)	1	OK 2
	Практические занятия. Практическое занятие 33 Выполнение стартовых команд (2 уровень)		7	
	Практическое занятие 34 Ускорения на отрезках с максимальной скоростью (2 уровень)		1	OK 3,6
	Практическое занятие 35 Многократный бег на отрезках (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 36 Бег 60м, 210м. (2 уровень)		2	OK 3,6
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	2	
Тема 5.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия Практическое занятие 37 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)		6	
	Практическое занятие 38 Переменный бег на отрезках (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 39 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	2
Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие Практическое занятие 40 Контрольные тесты динамики физического развития. (2 уровень)		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	
Раздел 6. О.Ф.П			24	
Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практическое занятие. Практическое занятие 41 Работа по станциям (2 уровень)		12	
	Практическое занятие 42 Работа по станциям (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 43 Работа по станциям (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 44 Работа по станциям (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 45 Работа по станциям (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 46 Работа по станциям (2 уровень)		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		12	
Итого за 5 семестр / 3 семестр			56	
В том числе:				
теоретическое обучение			1	
практические занятия			27	
самостоятельная работа			28	

6 Семестр, 3курс /4 семестр, 2 курс			
Раздел 7 ППФП		44	
Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия.	22	
	Практическое занятие 47 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 48 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 49 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 50 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 51 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 52 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 53 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 54 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 55 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
Практическое занятие 56 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>	
Практическое занятие 57 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		22	
Раздел 8. Легкая атлетика		24	
Тема 8.1 Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия.	10	
	Практическое занятие 58 Высокий и низкий старт (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 59 Бег 60м., 210м (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 60 Перемеженный бег на 200 – 300м. (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 61 Повторный бег на отрезках (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 62 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		10	
Тема 8.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие.	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 63 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (2 уровень)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2
Итого за 6 семестр / 4 семестр		68	
В том числе:			
практические занятия		34	
самостоятельная работа		34	
7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс			
Раздел 9 ППФП		24	
Тема 9.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия	12	
	Практическое занятие 64 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 65 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 66 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 67 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 68 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 69 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 3,6</i>

	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
	Итого за 7 семестр / 5 семестр	24	
	В том числе:		
	практические занятия	12	
	самостоятельная работа	12	
	8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс		
Раздел10 ППФП		52	
Тема 10.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия.	26	
	Практическое занятие 70 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 71 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 72 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 73 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 74 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 75 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 76 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 77 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 78 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 79 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 80 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
	Практическое занятие 81 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6
Практическое занятие 82 Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)	2	OK 3,6	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	26	
	Итого за 8 семестр / 6 семестр	52	
	В том числе:		
	практические занятия	26	
	самостоятельная работа	26	
	Всего:	336	
	В том числе:		
	теоретическое обучение	5	
	практические занятия	163	
	самостоятельная работа	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, бассейн.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Бассейн: плавательные дорожки.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер— М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с. <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

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.	Наблюдение и оценка на практических занятиях, дифференцированный зачет, зачет
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.	Наблюдение и оценка на практических занятиях, дифференцированный зачет, зачет Наблюдение и оценка на практических занятиях, дифференцированный зачет, зачет

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - знание основ здорового образа жизни	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-82 с применением игровых, групповых методов.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - знание основ здорового образа жизни	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-82 с применением игровых, групповых методов
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-82 с применением игровых, групповых методов

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ
ДИСЦИПЛИНЫ**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				