

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2020

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 программа дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной программы дисциплины.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической
комиссии ООД
протокол № 10 от « 08 » 06 2020 г.
Председатель ЦК Юманов П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО
С.В. Домнин
« 08 » 06 2020г.

Разработчик: Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина БД.05 Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

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

Освоение содержания дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 119 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- индивидуальный проект 2 часа

-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	113
Индивидуальный проект	2
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов
1	2	3
Тема: Теоретическая часть	Содержание учебного материала Т/Б на занятиях физическими упражнениями разной направленности в условиях спортивного зала, открытых площадок, лыжной базы. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности.	2
Тема: ОФП	Практическое занятие Высокий старт в беге на короткие дистанции. Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание- нормативы.	2
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Низкий старт. Бег по прямой - 30м. Подвижные игры, эстафеты. Строевая подготовка: стойки, повороты, перестроение.	2
	Практическое занятие ОРУ в ходьбе, беге, шеренге, колонне. Норматив: № 17- 100м. Спортивная игра: футбол.	2
	Практическое занятие Медленный бег по пересеченной местности. Норматив: (Челночный бег 3x10м). Подвижные игры.	2
	Практическое занятие Равномерный бег по стадиону с ускорением: сзади стоящий, ускоряясь, становится впереди колонны. Норматив: № 6. Силовая подготовка на мышцы рук.	2
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Норматив: приседание на 2 ногах. Силовая подготовка на мышцы ног. Подвижные игры.	2
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Передача эстафетной палочки. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса. Норматив: №2.	2
	Практическое занятие Равномерный бег по стадиону с ускорением. Норматив: №3. Эстафеты. Подвижные игры.	2
	Практическое занятие ОРУ в командах, на месте и в движении. Скакалка на время. № 8. Спортивная игра: футбол, волейбол (по выбору студентов).	2

Тема: Ориентирование на местности.	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №1, №2).	2
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №2, №1).	2
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №3, №4).	2
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №4, №3).	2
	Практическое занятие Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба.	2
	Практическое занятие Марш бросок на стрельбище: (легкий бег, быстрая ходьба).	2
Тема: Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности по лыжной подготовке. Освоение инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	2
	Практическое занятие Ступающие и скользящие ходы. Перемещения с лыжами в руках и на лыжах.	2
	Практическое занятие Повороты на месте, подъёмы, торможения. Скольжение в одноопорном положении.	2
	Практическое занятие Одновременный одношажный ход. Торможение плугом, падением.	2
	Практическое занятие Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении.	2
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Повороты упором направо, налево.	2
	Практическое занятие	2

	Попеременный двухшажный ход. Повороты, спуски, подъемы.	
	Практическое занятие Прохождение спусков и подъемов по учебному кругу.	2
	Практическое занятие Прохождение дистанции 3км без учета времени.	2
	Практическое занятие Самооценка и анализ выполнения контрольных упражнений. Итоги.	1
Тема: Теория	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях спортивными играми: баскетбол, волейбол, тренажёрный зал, л/а., в сквере «Фестивальный». Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2
Тема: ОФП	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Развитие двигательных качеств. ОФП. Подвижные игры по выбору студентов.	2
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника владения мячом (передачи одной, двумя руками, ведение мяча). Учебная игра.	2
	Практическое занятие Техника владения мячом (передачи мяча в парах, в тройках). Учебная игра. Развитие силы. Гиря 16кг, гриф 15кг. (юноши, девушки)	2
	Практическое занятие Ведение мяча, 2шага, бросок в кольцо. Силовая подготовка. Учебная игра. Броски мяча по кольцу.	2
	Практическое занятие Броски мяча с места и в движении (жонглирование мячами по одному, в парах). Бросок в кольцо, съём мяча под кольцом. Учебная игра. Броски мяча по кольцу. Силовая подготовка.	2
	Практическое занятие Штрафной бросок. Трех очковые броски мяча по кольцу. Учебная игра. Работа с собственным весом.	2
	Практическое занятие Техника владения мячом: броски по кольцу с места, в движении. Учебная игра. Работа с собственным весом.	2

	Практическое занятие Развитие силовых качеств, гиря – 16кг. Правила игры в стрит боле. Учебная игра в стрит бол. Практика судейства.	2
	Практическое занятие Стрит бол. Повторение правил игры в стрит бол. Трех очков, броски. 2. Рывок гири 16кг. юноши (кто может), перехват маятником. Учебная игра.	2
Тема: Волейбол	Практическое занятие Стойки. Перемещения с мячом: вперед, назад. Игра со стенкой. Правила игры. Норматив: пресс без удержания ног.	2
	Практическое занятие Верхняя передача. Подача мяча. Игра со стенкой. Учебная игра. Развитие силы: (подтягивание на низкой перекладине).	2
	Практическое занятие Нижняя передача. Прямая нижняя подача. Учебная игра. Практика судейства. Сила мышц из виса (угол 90*).	2
	Практическое занятие Техника приема подачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Практика судейства. Пресс за минуту.	2
	Практическое занятие Прямая верхняя подача. Приём мяча снизу. Раскладушка. Учебная игра. Практика судейства. Координация, сила, растяжка.	2
	Практическое занятие Приём мяча двумя руками сверху. Игра со стенкой. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Работа с грифом от штанги.	2
	Практическое занятие Контрольный норматив при выполнении подачи мяча на точность. Учебная игра.	2
	Практическое занятие Контрольный норматив: передача мяча в парах или игра со стенкой. Учебная игра.	2
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Быстрая и медленная ходьба, медленный бег в сквере «Фестивальный». Развитие быстроты и гибкости. Прыжки в длину с места.	2
	Практическое занятие	2

	Чередование ходьбы и медленного бега (бег с горки, ходьба в горку и на оборот), 4-6 раз. Развитие ловкости (третий лишний, или игры с мячом).	
	Практическое занятие Развитие быстроты. Гладкий бег, семенящий бег, челночный бег (3x10м). Подвижные игры. Футбол (по выбору студентов).	2
	Практическое занятие Короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование. Бег 100м - на результат. Развитие силовых качеств. «Догонялки в парах»	2
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200м на результат. Подвижные игры или футбол (по выбору студентов).	2
	Практическое занятие Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, варианты. Силовая подготовка на параллельных брусьях. Игры по желанию.	2
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовой выносливости. Бег 400м., на время. Игры по желанию студентов.	2
	Практическое занятие Беговая подготовка. 1000м., прикидка. Подвижные игры. Волейбол, бас-бол, футбол по выбору студентов.	2
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1000м., на результат. Подвижные игры. Лазание, перелазание по гимнастической стенке	2
	Практическое занятие Кросс 3000м-юноши, 2000м-девушки, без учёта времени. Прикидка. Силовые упражнения для мышц туловища.	2
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий на время. Работа с собственным весом на перекладине. Прикидка.	2
	Практическое занятие Развитие ловкости. Беговая разминка. Полоса препятствий на время. Работа с собственным весом на тренажерах открытой площадки.	2
	Практическое занятие Развитие выносливости. Переменный бег. Встречные эстафеты. Метание мячей (которые есть) на дальность.	2

	Практическое занятие Кросс по пересеченной местности на время 2000м., и 3000м. Упражнения на восстановление и развитие гибкости.	2
	Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений. Итоги.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный проект.	2
Итого по дисциплине		119

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в Спортивном зале.

Оборудование и инвентарь:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля;

Тренажерный зал;

Лыжная база с лыжохранилищем;

Стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
1.	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский ; рецензенты : С. А. Гониянц, Ф. Г. Бурякин	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для СПО.- https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-437146	Москва : Юрайт, 2019	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
2.	сост. Н. А. Шнайдер ; рец.: Т. А. Краус, В. С. Гаврилица	Легкая атлетика=Track and Field Athletics [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры.- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454356	Москва : Спорт, 2016	100 % online
3.	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] ; рец. А. И. Завьялов [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для среднего профессионального образования.- https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532	Москва : Юрайт, 2019	100 % online

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины. наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе

деятельности, эффективно разрешать конфликты;	освоения дисциплины.
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
готовность к служению Отечеству, его защите;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
Метапредметные: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>выполнением комплексов. наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов, оценка ведения дневника самоконтроля.</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>