

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

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 2023

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 ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69 с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка).

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической комиссии «ООД»

Протокол № 10 от 08.06.2023 г.

Председатель ЦМК _____ П.Н. Юманов 08.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

_____ Е.В. Смиян

Разработчик: Леончук Н.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС
Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС
Мамонтов А.И. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС
Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины.....	4
2 Структура и содержание рабочей программы дисциплины.....	6
3 Условия реализации рабочей программы дисциплины	11
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13
5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины.....	156

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
- составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
- реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
- определять задачи для поиска информации;
- определять необходимые источники информации;
- планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации;
- оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;
- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

- методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;
- приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;
- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих и компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

Очная форма обучения на базе основного среднего образования

- объем дисциплины – 168 часов;
 - -объем часов во взаимодействии с преподавателем 168 часов;
- в том числе:

- Теоретическое обучение – 4 часа;
- практические занятия – 164 часов;

Из них форме практической подготовки:

–промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Практические занятия	164
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура
Очная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
1		2	3	4
1 курс 1 семестр				
Раздел 1 Легкая атлетика		Содержание учебного материала		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	1	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
		Практические занятия		
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	4	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.	2	
	5	Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной.	2	
	6	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	7	Обучение технике низкого старта.	2	
	8	Стартовый разгон.	2	
	9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	10	Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	
	11	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	12	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	13	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	
	14	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
15	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2		
16	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши	2		
Раздел 2 Лыжная подготовка		Практические занятия		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	17	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	18	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	19	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	

	20	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	21	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	22	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
	23	Основы техники конькового хода.	2	
	24	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого за семестр			48	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			46	
1 курс 2 семестр				
Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол		Содержание учебного материала		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	1	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2	
		Практические занятия		
	2	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	
	3	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	
	4	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
	5	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	6	Передача мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	7	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
Тема № 3.2 Волейбол		Практические занятия		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	8	Исходное положение (стойки). перемещения, передача, подача\	2	
	9	Передача, подача мяча	2	
	10	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону	2	
	11	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	
	12	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	13	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
	14	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	15	Учебная игра. Судейство.	2	
	16	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 4 Общая физическая подготовка		Практические занятия		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	17	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2	
	18	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	2	

	19	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	
	20	Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	2	
	21	Упражнения с гирей, штангой, гантелями.	2	
	22	Упражнения на тренажерах.	2	
Раздел 5 Легкая атлетика	23	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	2	ОК 04. ОК 08. ЛР 9.
	24	Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов.	2	
	25	Бег на 400 м. Игры по выбору студентов.	2	
	26	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	
	27	Бег на 800 м. Игры по выбору студентов.	2	
	28	Прием контрольных нормативов.	2	
	29	Подведение итогов	1	
Итого за семестр			57	
в том числе:			2	
теоретическое обучение			55	
практические занятия				
2 курс 3 семестр				
Раздел 6 Легкая атлетика		Практические занятия		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	1	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	2	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	5	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	6	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	7	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	8	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	9	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	10	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
Раздел 7 Лыжная подготовка		Практические занятия		ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	11	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	12	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	13	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	
	14	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	

	15	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».		
	16	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	17	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	18	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
	19	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
	20	Прием контрольных упражнений	1	
Итого за семестр			39	
в том числе: практические занятия			39	
2 курс 4 семестр				
		Практические занятия		
Раздел 8 Спортивные игры Тема № 8.1 Волейбол	1	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 04. ОК 08. ЛР 9
	2	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	3	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	4	Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство.	2	
Тема № 8.2 Баскетбол	5	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	
	6	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	7	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	8	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
Раздел 9 Легкая атлетика	9	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	10	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	12	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
Итого за семестр			24	
в том числе: практические занятия			24	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 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:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

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

1 Основная учебная литература:

1.1. Л.В. Захарова [и др.] Физическая культура, изд. Красноярск : СФУ, 2017 [Электронный ресурс]: учебник.- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=49715>

2 Дополнительная учебная литература

1.1.С.Н. Горбачев Физическая культура изд. Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2015 [Электронный ресурс]: методические указания по изучению теоретического материала для студентов очной формы обучения специальностей 190300.65 «Подвижной состав железных дорог», 190401.65 «Эксплуатация железных дорог», 190901.65 «Системы обеспечения движения поездов», 271501.65 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управление персоналом».-<http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi->

[bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1](http://irbis64r.opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

1.2. Ю.П. Кобяков Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2014 учеб. пособие для ВУЗов [по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"].-

1.3. А.И. Мамонтов Физическая культура [Электронный ресурс]: Красноярск, методические рекомендации по организации занятий по легкой атлетике для всех специальностей среднего профессионального образования :- http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1

3 Электронные ресурсы:

3.1. ЭБ КриЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КриЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.irkups.ru>.

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
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; – составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в профессиональной деятельности; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией - ведение дневника самоконтроля.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методы работы в профессиональной и смежных сферах; 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет; - тестирование в контрольных точках;

<p>структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; – содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности; основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 	
--	--

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Работать в коллективе.	Наблюдение и оценка на практических занятиях применением групповых методов (устный опрос)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Применение основных понятий физической культуры.	

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1				
2				
3				
4				
5				