

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панова Надежда Сергеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 20.05.2024 11:25:02
Уникальный программный ключ:
b4eabebadef012aa0b2f43b8524ffd581600e761

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
Колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

Екатеринбург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины | Стр. 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации дисциплины | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2023 года по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цель 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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

должен знать:

- 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.

1.4. **Формируемые компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать

осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

1.5. Личностные результаты:

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 29 Постоянно занимающийся саморазвитием.

ЛР 30 Уважающий лучшие традиции колледжа, стремящийся к сохранению положительной деловой репутации и приумножению позитивного имиджа образовательной организации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе по вариативу | 172 4 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 166 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 162 |
| лабораторные занятия | - |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| активные, интерактивные формы занятий | 162 |
| Самостоятельная работа (самостоятельная работа и индивидуальный проект) обучающихся (всего) | 6 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 6 |
| индивидуальный проект | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

За счет вариатива увеличено количество аудиторных часов на 4 часа для углубленного изучения материала в Раздел 6. Лыжная подготовка. Тема 6.1. Лыжная подготовка.

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | | Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты |
|--|---|-------------|--|---|
| | | всего | в том числе активные, интерактивные формы занятий* | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 4 | - | - |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие.</p> <p>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.</p> | 4 | - | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ЛР 8, ЛР 20, ЛР 29, ЛР 30 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 43 | 43 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>2. Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> | 13 | 13 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--|----|----|---------------------|
| | <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p> | | | |
| <p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</p> | <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника бега по дистанции.</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p> | 15 | 15 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.</p> | <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника на средние дистанции.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> | 15 | 15 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|-----------|-----------|--|
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. | | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 43 | 43 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Практические занятия 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 10 | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 8, ЛР 9, ЛР 18, ЛР 29, ЛР 30 |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | Практические занятия 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. | 10 | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и Передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. | Практические занятия 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 10 | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| Тема 3.4. Совершенствование | Практические занятия 1. Техника владения баскетбольным мячом. | 13 | 13 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |

| | | | | |
|---|---|-----------|-----------|--|
| техники владения баскетбольным мячом | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| мячом | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | | | |
| Раздел 4. Волейбол | | 36 | 36 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | Практические занятия 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 10 | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 8, ЛР 9, ЛР 18, ЛР 20, ЛР 29, ЛР 30 |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи. Техника приёма мяча после нижней подачи. | Практические занятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 8 | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара | 10 | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 8 | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |

| | | | | |
|---|--|------------|------------|--|
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 14 | 14 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | Практические занятия 1. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 14 | 14 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 29 |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 32 | 24 | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Практические занятия Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 24 | 24 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 30 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: катание на лыжах, используя изученные ходы. | 6 | | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | |
| | ВСЕГО | 172 | 162 | |

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения освоение дисциплины (модуля) осуществляется в электронно-информационной образовательной среде (образовательная платформа электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru)) в рамках созданного курса, что позволяет реализовывать асинхронное и синхронное взаимодействие участников образовательных отношений.

*Конкретные активные и интерактивные формы проведения занятий отражены в календарно-тематическом плане преподавателя.

** Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу,

инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дисциплина реализуется в спортивном комплексе. В спортивный комплекс входит: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный).

Оснащение спортивного зала:

- специализированная мебель;
- спортивное оборудование;
- оборудование для военно – прикладной подготовки;
- наглядные пособия;

Оснащение открытого стадиона:

- хоккейный корт;
- игровая площадка;
- беговая дорожка.

Элементы полосы препятствий:

- лабиринт;
- «разрушенный мост»;
- «разрушенная лестница»
- переносной окоп.

Оснащение тира:

- пневматическая винтовка;
- пневматический пистолет;
- лазерный тир.

3.2. Учебно – методическое обеспечение дисциплины

Основная учебная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: - Текст: электронный.
<https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>

Дополнительная учебная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153534>
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>
3. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары: ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059>
4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики: методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 24 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125219>
5. Шубина, М. В. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / М. В. Шубина. — Киров: ВятГУ, 2019. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134619>

Учебно-методическая литература для самостоятельной работы:

1. Методическое пособие по проведению практических занятий по легкой атлетике по дисциплине «Физическая культура» / И. Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2022. Режим доступа: КЖТ УрГУПС – Методическое обеспечение (V:) - 27.02.03.
2. Методическое пособие по проведению практических занятий по лыжной подготовке по дисциплине «Физическая культура»/ И.Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2022. Режим доступа: КЖТ УрГУПС – Методическое обеспечение (V:) - 27.02.03.

3.3. Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональные базы данных

Перечень Интернет - ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<https://www.minsport.gov.ru/>

2. Физкультура и спорт: ФиС ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: редакция журнала "Физкультура и спорт"; гл. ред. И. Сосновский. - М.: Физкультура и спорт. - ил. - Доступ к архиву выпусков (содержание, избранные статьи) на сайте журнала: <http://fismag.ru/>

Профессиональные базы данных:
не используются.

Программное обеспечение:
не используется

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <p>Текущий контроль: наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях.</p> <p>Оценка пробега дистанции 100 м на время.</p> <p>Кроссовая подготовка (500 м, 1500 м, 2 км, 3 км на время).</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на спортивных снарядах, тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, (жонглирование)</p> <p>Промежуточная аттестация: выполнение заданий на дифференцированном зачете.</p> |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; | <p>Текущий контроль: наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях.</p> <p>Оценка пробега дистанции 100 м на время.</p> <p>Кроссовая подготовка (500 м, 1500 м, 2 км, 3 км на время).</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на спортивных снарядах, тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>- средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, (жонглирование) Промежуточная аттестация: выполнение заданий на дифференцированном зачете.</p> |
|--|---|