

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 14.03.2023 09:37:56
Уникальный программный ключ:
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Самарский государственный университет путей сообщения»
(СамГУПС)
Филиал СамГУПС в г. Кирове

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

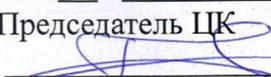
Базовая подготовка среднего профессионального образования

Год поступления по УП:
2021 год

Киров
2021

Рабочая программа одобрена
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1
от «01» 09 2021 г.

Председатель ЦК
 Гоголина Л.Л.

Рабочая программа составлена с
учетом требований ФГОС среднего
общего образования, ФГОС СПО по
специальности:

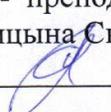
27.02.03 Автоматика и телемеханика
на транспорте (железнодорожном
транспорте)

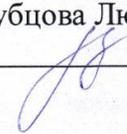
УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной
работе

 Старикова Н.Е.
«1» 09 2021 г.



Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный
университет путей сообщения (СамГУПС)» в г. Кирове
610001, г. Киров, ул. Октябрьский проспект 124, тел. 8(8332) 603742

Автор - преподаватель
Пшеницына Светлана Павловна
 Пшеницына С.П.

Рецензенты:
Внутренний - преподаватель
Рубцова Людмила Аркадьевна
 Рубцова Л.А.

Внешний - преподаватель КОГПОАУ «Вятский железнодорожный техникум»
Поткин Владимир Анатольевич
 Поткин В.А.



СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена)

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначена для реализации и является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) (базовая подготовка) и с учетом примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется с учетом рабочей программы воспитания обучающихся в ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения».

В соответствии с системным подходом к проблеме воспитания студенческой молодежи реализация воспитательной функции осуществляется в единстве **учебной деятельности** (на занятиях, во внеучебной деятельности по изучаемой дисциплине) и **внеучебной воспитательной работы**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности специалиста.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 04,	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами..
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.
--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в том числе:	
теоретическое обучение	164
практические занятия	164
лабораторные занятия	-
самостоятельная работа обучающегося	6
консультации в рамках подготовки к промежуточной аттестации	8
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

2.2.1. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
		Максимальная	Обязательная		Самостоятельная работа	
			всего (аудит. и пр. аттестация)	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1 (3) семестр</i>	36	32+2	32	2	
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности. (всего)		6	4	4	2	
<u>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности. (1 (3) семестр)</u>		8	6	-	2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (всего)		6	4	4	2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (1		2	-	-	2	

<i>(3 семестр)</i>						
	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.	-			-	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся					
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2			2	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</u>		152	148	148	4	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 1(3) семестр</u>		28	28	28	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика (всего)		28	28	28	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика 1(3) семестр		14	14	14	-	
	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.	14	14	14	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий			4	-	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой			2	-	
	воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой			4		
	воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой			2		
	воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой			2		

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (всего)		28	28	28	-	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка 1(3) семестр		14	14	14	-	
	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	14	14	14	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		-	6	-	
	Подвижные игры различной интенсивности		-	8	-	
<u>Раздел 3.</u> <u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</u> <u>(всего)</u>		<u>12</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	:	
<u>Раздел 3.</u> <u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</u> <u>(1 (3) семестр)</u>		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	-	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных резуль-		6	6	6	-	

татов (всего).						
<i>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 1(3) семестр</i>		2	2	2	-	
	Содержание учебного материала Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности..	2	2	2	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц			2	-	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка (всего)		6	6	6	-	
<u><i>Тема 3.2. Военно -прикладная физическая подготовка 1(3) семестр</i></u>		2	2	2	-	
	Содержание учебного материала Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	2	2	-	
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.			2		
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>	2	2			
	<i>2(4) семестр</i>	50	46+2	46	2	
<u><i>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической</i></u>		48	48	48	2	

<u>культуры личности 2(4)</u> <u>семестр</u>						
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (всего)		48	44	44	4	
<u>Тема 2.4.</u> <u>Атлетическая гимнастика</u> <u>2(4) семестр</u>		24	22	22	2	
	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	22	22	22	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		-	22	-	
	Самостоятельная работа Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой	2	-	-	2	
Тема 2.3. Спортивные игры (всего)		48	48	48	-	
<u>Тема 2.3. Спортивные игры 2(4) семестр</u>		24	24	24	-	
	Содержание учебного материала Волейбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола.	24	24	24	-	ОК 04, ОК 08
	Волейбол Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.					
	Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой,					

	головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения.. Учебная игра. Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двусторонняя игра.					
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		-	6	-	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.		-	6	-	
	Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.		-	4	-	
	Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.			4		
	Выполнение обучающимися самостоятельного судейства			2		
	Выполнение обучающимися самостоятельного судейства			2		
	Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2	2			
	<i>3(5) семестр</i>	26	26	26	-	
	<u><i>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр</i></u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	-	
	<i>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 3(5) семестр</i>	2	2	2	-	
	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:	2	2	2	-	ОК 04, ОК 08

	разминка, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.					
	Практические занятия					
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		-	2	-	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр</u>		<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>=</u>	
<i>Тема 2.2. Легкая атлетика 3(5) семестр</i>		<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	
	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места	10	10	-	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий			4	-	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой			6	-	
<i>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 3(5) семестр</i>		<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	
	Содержание учебного материала Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	10	10	-	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		-	4	-	

	Подвижные игры различной интенсивности		-	6	-	
<u>Раздел 3.</u> <u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 3(5) семестр</u>		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>-</u>	
<u>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 3(5) семестр</u>		2	2	2	-	
	Содержание учебного материала Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2	2	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия Формирование профессионально значимых физических качеств			2	-	
<u>Тема 3.2.</u> <u>Военно -прикладная физическая подготовка 1(3) семестр</u>		2	2	-	-	
	Содержание учебного материала Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.	2	2	-	-	
	В том числе практических занятий Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Участие в учебно-тренировочных схватках.			2	-	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<i>4(6) семестр</i>	26	24+2	24	-	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы</u>		<u>24</u>	<u>24</u>	<u>24</u>	<u>=</u>	

<u>формирования физической культуры личности 4(6) семестр</u>						
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 4(6) семестр		12	12	12	-	
	Содержание учебного материала : Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	12	12	12	-	
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		6	6	-	
	Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп		6	6	-	
Тема 2.3. Спортивные игры 4(6) семестр		12	12	12	-	
Содержание учебного материала Баскетбол Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра Волейбол Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Футбол Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	12	12	12	-	ОК 04, ОК 08	

	Настольный теннис Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.					
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		-	6	-	
	Выполнение обучающимися самостоятельного судейства		-	6	-	
	Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2	2			
	<i>5(7) семестр</i>	14	14	14	-	
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 5(7) семестр</u>		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>:</u>	
<i>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни 5(7) семестр</i>		2	2	2	-	
	Содержание учебного материала: Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	2	2	2	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма.		-	2	-	
<u>Раздел 2. Учебно-</u>		<u>8</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>:</u>	

<u>практические основы формирования физической культуры личности 5(7) семестр</u>						
<i>Тема 2.2. Легкая атлетика 5(7) семестр</i>		4	4	4	-	
	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка	4	4	4	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		-	2	-	
	Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"		-	2	-	
<i>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 5(7) семестр</i>		4	4	4	-	
	Содержание учебного материала Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб	4	4	4	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		-	2	-	
	Подвижные игры различной интенсивности		-	2	-	
<u>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 3(5) семестр</u>		2	2	2	-	
<i>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в</i>		2	2	2	-	

<i>достижении высоких профессиональных результатов 3(5) семестр</i>						
	Содержание учебного материала Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2	2	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Формирование профессионально значимых физических качеств			2	-	
<u>Тема 3.2.</u> <u>Военно-прикладная физическая подготовка 1(3) семестр</u>		2	2	2	-	
	Содержание учебного материала Преодоление полосы препятствий. Без опорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.	2	2	-	-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.			2	-	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<i>6(8) семестр</i>	26	22+2	22	2	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 6(8) семестр</u>		<u>20</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>2</u>	
<i>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 6(8) семестр</i>		12	10	10	2	
	Содержание учебного материала Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	10	10	10	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.			10	-	

	Самостоятельная работа Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание скоростно-силовых способностей; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	2	-	-	2	
Тема 2.3. Спортивные игры 6(8) семестр		12	12	12	-	
	Содержание учебного материала Баскетбол Двусторонняя учебная игра Волейбол Двусторонняя учебная игра. Футбол Учебная игра. Настольный теннис Двусторонняя игра.	12	12	-	-	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.			6	-	
	воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми			6	-	
	Промежуточная аттестация	8	8			
	Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	Всего	178	164+8	164	6	

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы обучения

2.3. Сводные данные по распределению часов максимальной учебной нагрузки по семестрам и курсам обучения (очное отделение)

Раздел, тема	1 (2) курс		2 (3) курс		3 (4) курс		Всего (по разделам и темам)
	1(3) семестр	2(4) семестр	3(5) семестр	4(6) семестр	5(7) семестр	6(8) семестр	
Раздел 1	2\0	-	2	-	2	-	6\4
Тема 1.1.	2\0	-	2	-	2	-	6\4
Раздел 2	28	48	20	24	8	24	152
Тема 2.1. (ОФП)	14	-	10	-	4	-	28
Тема 2.2. (легк. атлетика)	14	-	10	-	4	-	28
Тема 2.3. (спорт.игры)	-	24	-	12	-	12	48
Тема 2.4. (Атлетическая гимнастика)	-	24\22	-	12	-	12\10	44\48
Раздел 3	4	-	4	-	4	-	12
Тема 3.1. (ППФП)	2	-	2	-	2	-	6
Тема 3.2.(ППФП)	2	-	2	-	2	-	6
Промежуточная аттестация	2	2	-	2	-	2	8
Всего (по семестрам и курсам)	36\32	50\46	26	26	14	26\22	178\164

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Помещение для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал в здании Дворца культуры железнодорожников Киров)

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, защита для волейбольных стоек, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, гасители для ворот.

Тренажерный зал (№3101, 3119)

Спортивное оборудование:

велотренажер магнитный "TorneoRiva XS" B-218, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая "TorneoLinia" T-203, силовой тренажер "Kettler DELTA XL", скамья универсальная, стойка "Torneo" для хранения дисков и гантельных грифов. Стол теннисный (в рекреации).

Спортивный инвентарь:

гантели, гранаты для метания, гриф "Torneo" гантельный с замками, хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей обрешиненный, мячи б/б, мяч баскетбольный Torres BM 900, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч ф/б SelettTeam. Секундомер механический. Скакалка. Ракетка для настольного тенниса. Стойка под гантели. Винтовка пневматическая МР (хранится в рекреации в железном сейфе во внеучебное время).

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр
2. Переносные колонки
3. Персональный компьютер

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Объект для занятия физической культурой и спортом (сооружение стадион «Локомотив», включающий в себя: открытый стадион широкого профиля, в том числе; беговую дорожку с элементами полосы препятствия, футбольное поле).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<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; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; – оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; – знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов основной медицинской группы (на базе 9 кл.) 1-2 курс¹

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,35	4,0	1,50	2,00	2,10
Бег 2000/3000 (м/сек.)	13,00	14,00	15,00	10,30	11,00	11,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	21	18	14
700г. (м)	36	34	32	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	37	32	27
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)	-	-	-	19,00	20,00	21,30
5 км (мин.)	25	27	30			
Марш-бросок 3 км (мин.)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин.)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00

¹ Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учеб. процессе образовательных учреждений СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 174 с. : ил.

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов основной медицинской группы (на базе 11 кл.) 3-4 курс

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
Бег 2000/3000 (м/сек.)	12,30	13,30	14,30	11,00	11,50	12,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	20	18	15
700г. (м)	40	35	30	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	14	11	9	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	35	30	25
Бег на лыжах:						
3 км (мин. сек)	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км (мин. сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км (мин. сек.)	57,00	59,00	60,00	-	-	-
Марш-бросок						
3 км (мин.)	-	-	-	19	21	23
6 км (мин)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00

Рекомендуемые контрольные тесты и нормативы для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки) и 300 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки и юноши).
5. Подтягивание на перекладине – юноши.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине – юноши и девушки.
7. Бег на лыжах – 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – без учета времени.
8. Бросок баскетбольного мяча по корзине (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

В соответствии с состоянием здоровья, физического развития, общей физической подготовленностью и степенью тренированности подростки подразделяются на 3 основные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа.

В эту группу входят студенты без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями, имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основы учебного материала программы по физическому воспитанию обучающихся основной медицинской группы следует использовать обязательные виды занятий по учебным программам в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные к этой группе, имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья и недостаточно физически подготовлены.

Преподаватель физвоспитания может использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физкультурой обучающихся подготовительной группы проводятся совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, относимые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Соответственно этому обучающиеся подготовительной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподавателем физкультуры используются организуемые во внеурочное время секции ОФП и др.

Специальная медицинская группа.

К этой группе относятся обучающиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к усиленной физической нагрузке. Занятия по физкультуре со студентами этой группы должны проводиться по особо

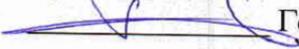
разработанной программе в условиях обычного режима техникума путем организации групповых занятий. Подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Учебные занятия со студентами, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся до и после учебных занятий два раза в неделю по 5 мин. или три раза в неделю по 30 мин. для студентов специальной медицинской группы должен быть создан не режим щадящих упражнений, а режим постепенного нарастания нагрузок, которые выполняются микродозами.

Основными показателями к дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы должна быть реакция их сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.

Одобрено
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1
от « 01 » 09 20 21 г.

Председатель НК

 Гоголина Л.Л.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.06. Физическая культура
для обучающихся, получающих среднее профессиональное образование
по программе подготовки специалистов среднего звена:

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Автор программы – преподаватель Пшеницына Светлана Павловна.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.06. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) и с учетом примерной программы дисциплины.

Программа отражает основные разделы и темы изучаемой дисциплины в полном объеме. В рабочей программе прослеживается четкая структура, материал изложен в логической последовательности и обеспечивает получение обучающимися необходимого уровня знаний и умений по специальности. В программе выделена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Данную программу можно рекомендовать для использования другими преподавателями.

Рецензию составил преподаватель Рубцова Людмила Аркадьевна


_____ Рубцова Л.А.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.06. Физическая культура
для обучающихся, получающих среднее профессиональное образование
по программе подготовки специалистов среднего звена:

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Автор программы – Пшеницына Светлана Павловна.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.06. Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) и содержит:

- общую характеристику рабочей программы;
- структуру и содержание учебной дисциплины для очного и заочного отделения;
- условия реализации учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

При составлении рабочей программы учтена логическая последовательность тем данной дисциплины, что способствует качественному усвоению учебного материала. В рабочей программе подобраны темы самостоятельной внеаудиторной работы для усвоения, закрепления, совершенствования и приобретения соответствующих умений и навыков.

Программа отвечает принципам научности и доступности обучения.

Рабочая программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Рецензию составил – преподаватель **КОГПОУ «Вятский железнодорожный техникум»**

Поткин Владимир Анатольевич



Поткин В.А.