

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Старикова Надежда Евгеньевна
Должность: И.О. Директора филиала
Дата подписания: 26.04.2020 13:43:49
Уникальный программный ключ:
f982514cabf83f87dfc9192a7b41a69a9e7da4ea

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:
2020 год

Киров
2020

Рабочая программа одобрена
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

Председатель ЦК

Гоголина Л.Л.


Рабочая программа составлена в
соответствии ФГОС СПО по
специальности
27.02.03 Автоматика и телемеханика на
транспорте (железнодорожном
транспорте)


УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной
работе



Старикова Н.Е.
«31» 08 2022 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.



ЛТ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

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 может быть использована при профессиональной подготовке, повышении квалификации и переподготовке по профессиям рабочих и служащих железнодорожного транспорта по специальности СПО 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие профессиональные и 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	<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	<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.

характерными для данной специальности.
--

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	Объем часов
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 дифференцированного зачета	

2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	-
лабораторные занятия	-
самостоятельная работа обучающегося	174
Итоговая аттестация в форме зачета	

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.				Максимальная нагрузка	Коды компетенций, формируемым образом	элемент программы
		Обязательная		Самостоятельная работа	в т.ч. пр. зан.			
		всего (аудит. и прот.)	аттестация)					
1	2	3	4	5	6	7		
		36	32+2	32	2			
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности. (всего)	1 (3) семестр	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			

(3 семестр))								ОК 04, ОК 08
	<p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>	-	2	148	148	148	2	ОК 04, ОК 08
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</u>		28	28	28	28	28	4	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности I(3) семестр</u>		28	28	28	28	28	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика (всего)		14	14	14	14	14	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика I(3) семестр		14	14	14	14	14	-	ОК 04, ОК 08
	<p>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.</p> <p>Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>					4	-	
						2	-	
						4		
						2		
						2		

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (всего)		28	28	28	-	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка 1(3) семестр		14	14	14	-	
	<p>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.</p> <p>Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности</p>	14	14	14	-	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП) (всего)		<u>12</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (1 (3) семестр)		<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	-	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		6	6	6	-	

татов (всего).										
<i>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФ в достижении высоких профессиональных результатов I(3) семестр</i>		2	2	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	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	6	6	-			
<u>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка I(3) семестр</u>		2	2	2	2	2	-			
	Содержание учебного материала Стреловая подготовка. Стреловые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	2	2	2	2	-			
	Практические занятия									
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов стреловой подготовки.					2				
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	2	2	2	2				
	2(4) семестр	50	46+2	46	46	46	2			
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической</u>		48	48	48	48	48				

<u>культуры личности 2(4) семестр</u>									
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (всего)	48	44	44	44	4				
<u>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 2(4) семестр</u>	24	22	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. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	22	22	22	22	-				ОК 04, ОК 08
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	48	-				
<u>Тема 2.3. Спортивные игры 2(4) семестр</u>	24	24	24	24	-				
Содержание учебного материала Волейбол Перемещение 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. 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,	24	24	24	24	-				ОК 04, ОК 08

	<p>головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения.. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>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.</p>					
	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 дифференцированного зачета	2	2			
		26	26	26	-	
	3(5) семестр	2	2	2	-	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр						
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 3(5) семестр		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.								
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр		<u>20</u>	<u>20</u>	2	<u>20</u>	=			
Тема 2.2. Легкая атлетика 3(5) семестр		10	10	10	10	-			ОК 04, ОК 08
	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	-	-	-			
	Практические занятия								
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий						4	-	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой						6	-	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка 3(5) семестр		10	10	10	10	-			
	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>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	- OK 04, OK 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, подхватывы, 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 зачета				
	4(6) семестр	26	24+2	24	-
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы</u>		<u>24</u>	<u>24</u>	<u>24</u>	=

	<p>Настольный теннис Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></p>							
<p><u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 5(7) семестр</u></p>		2	14	14	14	6	6	-
<p><u>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни 5(7) семестр</u></p>		2	2	2	2	2	2	-
	<p>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</p> <p>Практические занятия Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма.</p>	2	2	2	2	2	2	-
<p><u>Раздел 2. Учебно-</u></p>		8	8	8	8	8	8	-

<u>практические основы формирования физической культуры личности 5(7) семестр</u>									
<u>Тема 2.2. Легкая атлетика 5(7) семестр</u>		4	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	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	-			
<u>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 5(7) семестр</u>		4	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	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.</u>		2	2	2	2	-			
<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 3(5) семестр</u>									
<u>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП</u>		2	2	2	2	-			

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

	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. воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми			6	-	
	Промежуточная аттестация	8	8	6	-	
	Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	Всего	178	164+8	164	6	

2.2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура (заочное 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		
			в т.ч. пр. зан.				
1	2	3	4	5	6	7	
	2 курс	178	4		174		
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</u>		6	4		2		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала 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. 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</p>	6	4		-	ОК 04, ОК 08	

	<p>выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>	4	4		
	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</p> <p>4 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма</p>	2			2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		166			166
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.		40			40

	<p>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 способности. 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.</p>			ОК 04, ОК 08
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности</p>	40	40	ОК 04, ОК 08
	<p>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</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>	40	40	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала Перемещение 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. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные</p>	46	46	ОК 04, ОК 08

	<p>действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Футбол</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием 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.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>			
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства</p>		46	46	

<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>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. 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. 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</p>	40	40	ОК 04, ОК 08
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 16 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; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</p>	40	12	12
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких</p>		6	6	

профессиональных результатов.	<p>Содержание учебного материала Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ШФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>							ОК 04, ОК 08
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>	6			6			
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхватывания, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полос препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.</p>	6			6			ОК 04, ОК 08
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 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. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p>	6			6			
	Всего:	<u>178</u>			<u>4</u>			<u>174</u>

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 (2) курс		2 (3) курс		3 (4) курс		
	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" В-218, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая "TorneoLinia" Т-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 обрезиненный, мячи б/б, мяч баскетбольный Torres BM 900, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч ф/б SelektTeam. 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 с лицензионным программным обеспечением

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. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа : <https://www.book.ru/book/919382>
2. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : КноРус, 2018. — 256 с. — Режим доступа : <https://www.book.ru/book/926242>

Дополнительные источники:

3. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учеб. процессе образовательных учреждений СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 174 с. : ил. (ФГУ «ФИРО»).

4. Барчуков И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для ВПО / И. С. Барчуков ; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – 6-е изд. – М. : Академия, 2013. – 528 с.

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
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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; – 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 используется организуемое 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.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.04. 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.04. 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 КОГПОАУ «Вятский железнодорожный техникум»

Поткин Владимир Анатольевич



Поткин В.А.

Одобрено
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
от «31» 08 20 20 г.
Председатель ЦК

Гоголина Л.Л.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.04. 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.04. 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.