

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалёва
(ЛТЖТ – филиал РГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка
среднего профессионального образования

Заочная форма обучения

Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Протокол от «31» августа 2020 г № 1

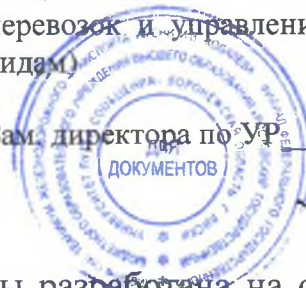
Председатель  В.И. Власова

Утверждаю

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Зам. директора по УР

 Т.В. Сергеева
«01» сентября 2020 г



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте среднего профессионального образования утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388, на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (заключение Экспертного совета № 295 от 16 августа 2011 г.)

Организация-разработчик: Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалева - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчики:

Тихомирова О.В. - преподаватель ЛТЖТ-филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ЛТЖТ – филиала РГУПС

Протокол № 1 от «01» сентября 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов
	3 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачёт

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<i>Раздел 1 Лёгкая атлетика</i>		108
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Низкий старт, стартовый разбег, пробегание по дистанции, финиш. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	20
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: Высокий старт, пробегание по дистанции, финиш. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	15
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся: Разбег, толчок, полёт, приземление. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	25
Тема 1.4. Техника метания гранаты.	Самостоятельная работа обучающихся: Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	15
Тема 1.5 Развитие двигательных качеств. Проверка уровня физической подготовленности.	Самостоятельная работа обучающихся: Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег.	33
<i>Раздел 2. Спортивные игры Волейбол</i>		80
Тема 2.1 Техника, техника игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. Командные взаимодействия игроков во время нападующих ударов; Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
Тема 2.2 Тактика, техника игры в защите	Самостоятельная работа обучающихся: Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. Командные взаимодействия в защите; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
<i>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол.</i>		80

Тема 3.1 Тактика, техника игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
Тема 3.2 Тактика, техника игры в защите	Самостоятельная работа обучающихся: Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом. Зонная защита. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	40
<i>Раздел 4. Кроссовая подготовка.</i>		66
Тема 4.1 Техническая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовый бег. Общая физическая подготовка (ОФП), Специально-беговые упражнения (СБУ). Занятия физической культурой на стадионе, в тренажёрном и спортивном залах.	33
Тема 4.2. Развитие двигательных качеств.	Самостоятельная работа обучающихся: Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	33
<i>Раздел 5. Теория физической культуры.</i>		2
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями разной направленности. Краткая анатомическая характеристика человека. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные комплексы для здоровьесбережения работника производственного и учебного труда.	1
Тема 5.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала: История развития и основы Комплекса ГТО. Методика подготовки к сдаче норм ГТО.	1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины используется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка 18х9м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий волейболом;
- баскетбольная площадка 28х12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий баскетболом.
- мини-футбольная площадка 30х12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий мини-футболом;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические лавочки;
- столы для пинг-понга;
- перекладина;
- спортивные гири.

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка WINNER/OXYGEN VILLA;
- беговая дорожка электрическая AT-1005;
- бенч под штангу со штангой;
- велотренажер Larsen TF 8711SQ;
- комплекс спортивный многофункциональный;
- спортивный силовой тренажер G9S Body Solid;
- тренажер шаговый «Аэро степлер»;
- тренажер эллиптический магнитный.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- асфальтированная площадка, площадь покрытия – 546,7 кв.м,
- спортивная площадка с песчаным покрытием, оборудована полосой препятствий, площадь покрытия 462,0 кв.м, полоса препятствий предназначена для выработки у обучающихся навыков преодоления препятствий, развития ловкости, быстрой реакции, выносливости, более интенсивных силовых нагрузок.
- беговая дорожка с асфальтовым покрытием, площадь покрытия 350,0 кв.м, протяженность 100 м

4.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

Дополнительные источники:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/414809>

5 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценивание письменной контрольной работы, на дифференцированном зачете.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	оценивание письменной контрольной работы, на дифференцированном зачете.
основы здорового образа жизни.	оценивание письменной контрольной работы, на дифференцированном зачете.