

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
филиал РГУПС в г. Туапсе

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
РГУПС в г. Туапсе



Д.М. Вердиев
20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального образовательного стандарта (далее - ФГОС) для специальностей среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 470 от 07.05.2014, № 832 от 28.07.2014.

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» в г. Туапсе (филиал РГУПС в г. Туапсе).

Разработчик:

Авакян Р.А, преподаватель филиала РГУПС в г. Туапсе

Рассмотрена на заседании ПЦК «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины (модули)» Протокол № 12 от 29.06.2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 N 470 (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 N 32767)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы, и направлена на формирование общих компетенций:

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.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов				
	Всего	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220	64	54	58	44
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	110	32	27	29	22
в том числе:					
практические занятия	110	32	27	29	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110	32	27	29	22
Промежуточный контроль в форме – Зачет				3,4,5 семестры	
Итоговый контроль в форме – Дифференцированный зачет				6 семестр	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика.	III - СЕМЕСТР		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия №1		
	Обучение технике выполнения низкого старта. Срыв со старта. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 60 и 100м.	2	1
	<i>Самостоятельная работа №1</i>		
	Подготовка сообщения по теме «Личная и общественная гигиена».	2	3
Тема 1.2 Прыжки в длину	Практическое занятие №2		
	Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»: фазы разбега, отталкивание, фаза полета, приземление. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат	2	1
	<i>Самостоятельная работа №2</i>		
	Использование специальных упражнений в развитии скоростно-силовых качеств спортсмена.	2	3
Тема 1.3 Эстафетный бег	Практические занятия №3		
	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Бег по виражу. «Коридор». Расстановка. Эстафетный бег 4 по 100 метров.	2	1
	<i>Самостоятельная работа №3</i>		
	Развитие скоростной выносливости с использованием специальных упражнений.	2	3
Тема 1.4 Бег на выносливость	Практические занятия №4	2	2

	Челночный бег. Кросс 1000м на результат (юноши), 500м (девушки) Упражнения на развитие выносливости, специальная и общая физическая подготовка.		
	<i>Самостоятельная работа №4</i>		
	Развитие общей и специальной выносливости посредством легкоатлетических упражнений	2	3
Тема 1.5 кроссовая подготовка.	Практическое занятие №5		
	Упражнения на развитие выносливости. Бег 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки) без учета времени.	2	2
	<i>Самостоятельная работа №5</i>		
	Развитие общей и специальной выносливости посредством легкоатлетических упражнений.	2	3
Раздел 2. Футбол.			
Тема 2.1	Практические занятия №6		
	Техника, тактика защиты и нападения. Удар по воротам. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа №6</i>		
	Выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.	2	3
Тема 2.2 Правила и приемы игры	Практическое занятие №7		
	Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа №7</i>		
	Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья.	2	3
Тема 2.3 Самостоятельное проведение встречи	Практическое занятие № 8		
	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа №8</i>	2	3

	Отработка техники игры и правил игры в футбол. Самоконтроль при игре в футбол.		
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1 Ведение мяча	Практические занятия №9	2	1
	Обучение технике ведения, остановки, поворотов с мячом. Ведение мяча правой, левой руками, попеременно. Ведение мяча с изменением направления. Обвод противника. Финт.		
	<i>Самостоятельная работа №9</i>	2	3
Тема 3.2 Ловля и передача мяча	Развитие координационных способностей посредством спортивных игр. Доклад « Великие баскетболисты современности»		
	Практические занятия №10	2	2
	Совершенствование ловли и передачи мяча: от груди двумя руками; одной рукой от плеча, с отскоком и без отскока.		
<i>Самостоятельная работа №10</i>	2	3	
Тема 3.3 Штрафные броски	Изучение правил соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие №11	2	1
	Обучение технике выполнения штрафных бросков, выполнение штрафных бросков на оценку.		
<i>Самостоятельная работа №11</i>	2	3	
Тема 4.1 Основы правил игры	Развитие меткости и других координационных способностей в баскетболе с использованием элементов других видов спорта.		
	Практические занятия №12	2	1
Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча снизу. Виды подачи мяча. Расстановка игроков. Игровые зоны. Линии, ограничивающие площадку.			
Раздел 4. Волейбол.			

	<i>Самостоятельная работа №12</i>		
	Изучение правил соревнований по волейболу, изучение терминов и жестов судей.	2	3
Тема 4.2 Атакующий (нападающий) удар. Учебная игра	Практическое занятие №13		
	Обучение техники выполнения нападающего удара по восходящей и нисходящей. Игра в волейбол по официальным правилам Федерации волейбола в России	2	1
	<i>Самостоятельная работа №13</i>		
	Изучение правил соревнований по волейболу, правил судейства. Изучение правил соревнований по волейболу, правил судейства.	2	3
Раздел 5. Настольный теннис.			
Тема 5.1 Правила игры	Практическое занятие № 14		
	Правила соревнований по настольному теннису. Держание ракетки. Стойки и перемещение теннисиста. Разновидность подач.	2	1
	<i>Самостоятельная работа №14</i>		
	Развитие координационных способностей (ловкости и быстроты) посредством специальных упражнений.	2	3
Тема 5.2 Развитие умений и навыков игры в настольный теннис	Практическое занятие № 15		
	Совершенствование перемещений теннисиста. Разновидности ударов. «Свеча». «Топ-спин». Парная и одиночная игра.	4	2
	<i>Самостоятельная работа №15</i>		
	История развития настольного тенниса в России и мире	4	2
	Итого за 3 семестр	64	
Раздел 6. Настольный теннис.	IV - СЕМЕСТР		1-3
Тема 6.1. Развитие умений и навыков игры в настольный теннис.	Практические занятия №16		
	Совершенствование перемещений теннисиста. Учебная парная и одиночная игра.	4	2

	<i>Самостоятельная работа 16</i>		
	Организация соревнований. Правила судейства.	4	1
Раздел 7. Волейбол.			
Тема 7.1 Развитие умений и навыков игры в волейбол	Практические занятия №17	4	2
	Двухсторонняя игра. Организация соревнований судейская практика.		
	<i>Самостоятельная работа 17</i>	4	1
	История развития волейбола в России.		
Раздел 8. Баскетбол.			
Тема 8.1 Развитие умений и навыков игры в Баскетбол	Практические занятия №18	4	2
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<i>Самостоятельная работа 18</i>	4	1
	Изучение правил соревнований по баскетболу.		
Раздел 9. Футбол.			
Тема 9.1 Развитие умений и навыков игры в футбол	Практические занятия №19	4	1
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двухсторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика.		
	<i>Самостоятельная работа 19</i>	4	3
	Самоконтроль при игре в футбол.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			
Тема 10.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие № 20	4	2
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100м, 400м, эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Медленный бег 12 минут. Переменный бег.		
	<i>Самостоятельная работа 20</i>	4	3

	Развитие координационных способностей посредством специальных упражнений.		
Тема 10.2 Совершенствование техники кроссового бега.	Практическое занятие № 21	7	2
	Бег на дистанцию 3000м (юноши) и 2000м (девушки). Прыжки с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 700г (юноши) и 500г (девушки).		
	<i>Самостоятельная работа 21</i>	6	3
Развитие быстроты и скоростной выносливости с использованием специальных упражнений.			
	Итого за 4 семестр	54	
Раздел 1. Плавание	V - СЕМЕСТР		
Тема 1.1. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди	Практические занятия №22	6	2
	Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием. проплывание отрезков 25-100м и 400м без учета времени.		
	<i>Самостоятельная работа 22</i>	6	3
-доклад на тему «первая помощь утопающему». -ведение личного дневника самоконтроля			
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега.	Практические занятия №23	6	2
	Медленный бег 12мин. Бег на дистанции 3000м(юноши) 2000м(девушки). прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». метание гранаты 700гр. (юноши) 500гр. (девушки)		
	<i>Самостоятельная работа 23</i>	6	3
Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Ведение личного дневника самоконтроля.			
Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.1 Упражнения для профилактики заболеваний	Практические занятия №24	4	2
	Упражнения для коррекции нарушений осанки Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа 24</i>	4	3

	Определение уровня здоровья. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Ведение личного дневника самоконтроля.		
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1 Баскетбол.	Практические занятия №25	2	2
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Выполнение штрафных бросков.		
	<i>Самостоятельная работа 25</i>	2	3
	Правила игры, самоконтроль, ведение личного дневника		
Тема 4.2 волейбол.	Практическое занятие № 26	4	2
	Сочетание различных перемещений по площадке. Двухсторонняя игра, судейская практичка.		
	<i>Самостоятельная работа 26</i>	4	3
	Отработка техники игры и правил занятия волейболом. Самоконтроль при занятиях волейболом.		
Тема 4.3 футбол.	Практическое занятие № 27	5	2
	Ведение мяча. Удары по летящему мячу. Удар головой на месте и в прыжке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	<i>Самостоятельная работа 27</i>	4	3
	Отработка техники и правил игры в футбол. Самоконтроль при игре в футбол. Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья.		
	Итого за 5 семестр	58	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	VI - СЕМЕСТР		1-3
Тема 5.1. Комплексные занятия на тренажерах.	Практические занятия №28	6	2
	Круговой метод тренировки для развития силы.		
	<i>Самостоятельная работа 28</i>	6	3

	Ведение личного дневника самоконтроля.		
Раздел 6. Элементы единоборств.			
Тема 6.1 Изучение техники элементов единоборств	Практические занятия №29	4	2
	Стойка и перемещение. Удары в стойке правши и левши. Уклоны и увороты от ударов.		
	<i>Самостоятельная работа 29</i>	4	3
	Самоконтроль при занятиях. Ведение личного дневника самоконтроля		
Раздел 7. Настольный теннис.			
Тема 7.1 Развитие умений и навыков игры в настольный теннис.	Практические занятия №30	4	2
	Перемещение во время игры. Техника подачи. Игра в парах.		
	<i>Самостоятельная работа 30</i>	4	3
	Ведение личного дневника самоконтроля.		
Раздел 8. Легкая атлетика.			
Тема 8.1 Совершенствование техники бега.	Практические занятия №31	4	2
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон. финиширование. Бег 100м и 400м. Медленный бег 12мин. прыжки.		
	<i>Самостоятельная работа 31</i>	4	3
	Ведение личного дневника самоконтроля. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 9.1 Основные принципы ППФП.	Практическое занятие № 32	4	2
	Значение ППФП. Формы ППФП. (ОФП)		
	<i>Самостоятельная работа 32</i>	2	3

	Составление комплексов ППФП		
		Итого за 6 семестр	44
		Итого по дисциплине	220

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или по руководству);

3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

1. Спортивный зал

1. щит баскетбольный с кольцами - 2;
2. стол для настольного тенниса WIPS в комплекте с сеткой и ракетками;

3. скамейка гимнастическая -3;

4. мячи:

-волейбол;

-баскетбол;

-футбол;

4. сетка волейбольная со стойками

Тренажерный зал:

1. стол для настольного тенниса -2;

2. беговая дорожка механическая – 1;

3. беговая дорожка электрическая – 1;

4. велотренажер – 1;

5. тренажер эллиптический – 1;

6. тренажер многофункциональный -1;

7. скамья под штангу – 1;

8. скамья для пресса – 1;

9. маты - 4.

Стрелковый тир (электронный):

- МГМ «АК-47» -1

- МГМ «ПМ» -1

- стол -1

- мишень электронная -1

2. Стрелковый тир (электронный):

- МГМ «АК-47» -1

- МГМ «ПМ» -1

- стол -1

- мишень электронная -1

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с элементами полосы препятствий

1. ворота футбольные- 2;

2. щит баскетбольный с кольцами - 2;

3. дорожка беговая -1

4. мячи:

-волейбол - 5

-баскетбол - 3

-футбол - 3

5. сетка бадминтонная со стойками - 1

6. сетка волейбольная со стойками - 1

7. Элементы полосы препятствий

3.2 Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

1. <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
Аллянов Ю.Н. Физическая культура: уч. для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменный. –М.: Изд-во Юрайт, 2017.- 493с.
2. [https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#/#](https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#/) Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 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, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения 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;	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, оценка презентации или сообщения, ответов на контрольные вопросы, рефератов, оценка тестовых заданий и устного опроса на диф.зачете.
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, оценка презентации или сообщения, ответов на контрольные вопросы, рефератов, оценка тестовых заданий и устного опроса на диф.зачете.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Входной контроль в форме тестирования по основополагающим понятиям дисциплины. Текущий контроль в форме: – устного и письменного опроса; – проверки практических работ; – подготовки групповых и индивидуальных заданий, их представления в ходе проведения практических занятий;
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– тестирования по темам и разделам; – оценки докладов и творческих работ по выбранной тематике;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	– оценки домашнего задания творческого характера.

потребителями		<p>Рубежный контроль в форме письменной работы по изученным разделам дисциплины (контрольный срез знаний).</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Оценка результативности работы обучающегося при выполнении заданий на учебных занятиях и во время самостоятельной работы.</p> <p>Экспертное наблюдение в ходе практических занятий и оценка:</p> <ul style="list-style-type: none">– активности участия;– обоснованности экспертных суждений;– грамотности и весомости дополнений ответов сокурсников
---------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------