

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС

Епархин О.М.

«19» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)**

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Ярославль

2022

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «12» мая 2022 г.
Председатель Тиханова Е.И.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 808 от 28.07.2014.

Разработчик программы:

Логинов А.В., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
----	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе: обязательная часть – 336 часов; вариативная часть – не предусмотрено.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов; самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Лёгкая атлетика		66	
Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции	Содержание		3
	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре Методика обучения технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1	
	Практические занятия 1. Бег на 60м 2. Интервальный бег на 60м, 100м 3. Переменный бег на дистанции 200м	7	
	Самостоятельная работа обучающихся - Техника бега на спринтерские дистанции: контрольные нормативы-60-100м	8	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание		3
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения технике старта.	1	
	Практические занятия 1 Бег на 500м 2 Бег на 800м 3 Бег на 1000м 4 Бег на 2000м 5 Бег на 3000м	6	
	Самостоятельная работа обучающихся – Техника бега на средние дистанции: контрольные нормативы-д-500м,2000м; ю-1000м, 3000м	7	
Тема 1.3. Бег по пересечённой местности	Содержание		3
	Методика обучения бега по пересечённой местности: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1	
	Практические занятия 1. Бег 1000м 2. Бег 2000м 3. Бег 3000м 4. Бег 5000м	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	– техника бега по пересечённой местности: контрольные нормативы- д-2000м, 3000м; ю-3000м. 5000м		
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание		3
	Методика обучения технике метания гранаты	1	
	Практические занятия 1. Метание с места 2. Метание с разбега 3. Метание в коридор 4. Метание на дальность	5	
	Самостоятельная работа обучающихся – техника метания гранаты: контрольные нормативы- метание гранаты на дальность	6	
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание		3
	Методика обучения технике эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки в коридоре эстафеты		
	Практические занятия 1. Эстафетный бег 4*100м 2. Эстафетный бег 4*400м	6	
	Самостоятельная работа обучающихся – техника бега на спринтерские и средние дистанции, техника эстафетного бега: контрольные нормативы - передача эстафетной палочки	6	
Раздел 2 Спортивные игры		112	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание		3
	Методика обучения броска мяча с места, двухшажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении Разъяснение правил игры, практика судейства.	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике броска мяча в кольцо 2мя руками от груди, 1ой от плеча с места, с разных точек. 2. Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо. 3. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. 4. Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках... 5. Учебно-тренировочная игра	14	
	Самостоятельная работа обучающихся – передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	15	

	– контрольные нормативы: броски в кольцо с места, после двух шагов.		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание		3
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования разъяснение правил игры, практика судейства	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку. 2. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам. 3. Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера. 4. Обучение технике блокирования мяча 2мя руками 5. Учебно-тренировочная игра	13	
	Самостоятельная работа обучающихся – передачи мяча 2мя руками, подачи верхняя и нижняя через сетку, нападающий удар и блокирование мяча. – контрольные нормативы: передачи мяча сверху и снизу в парах, подачи по зонам.	14	
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание		3
	Методика обучения технике подачи мяча, методика обучения технике набивания мяча, методика обучения технике наката, подрезке мяча, разъяснение правил игры, практика судейства	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике набивания мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. 2. Обучение технике подачи мяча по диагонали и по зонам. 3. Обучение технике наката мяча и подрезки. 4. Учебно-тренировочная игра	11	
	Самостоятельная работа обучающихся – набивание теннисного мяча, техника подачи по зонам – контрольные нормативы: подачи по зонам.	12	
Тема 2.4 Мини-футбол	Содержание		3
	Методика обучения ведения мяча, передаче мяча, ударам мяча , разъяснение правил игры, практика судейства	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике ведения мяча внутренней стороной стопы: правой, левой ногой; по прямой и меняя направления, не теряя контроль над мячом. 2. Обучение технике передача мяча внутренней стороной стопы. 3. Обучение технике ударов мяча по воротам.	14	

	4. Учебно-тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся – чеканка мяча поочерёдно правой и левой ногой – контрольные нормативы: чеканка мяча за 1 минуту.	15	
Раздел 3 ОФП. Гимнастика		62	
Тема 3.1 Основы здорового образа жизни. ОФП.	Содержание		1,2
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике упражнений на тренажерах. 2. Обучение технике силовых упражнений. 3. Обучение технике прыжков на скакалке.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся – упражнения на тренажерах, силовые упражнения, прыжки на скакалке; – контрольные нормативы: прыжки через скакалку за 1,2 мин., гиревое двоеборье (юноши), силовое троеборье (юноши), подтягивание на перекладине, поднимание туловища, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	15	
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание		3
	Методика обучения техники кувырков, методика обучения техники переворота в сторону методика обучения техники акробатических элементов.	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике гимнастических и акробатических элементов. Упражнения на гибкость	15	
	Самостоятельная работа обучающихся – техника акробатических и гимнастических элементов, комбинации из них; – контрольные нормативы: комплекс гимнастических комбинаций.	16	
Раздел 4 Лыжная подготовка		80	
Тема 4.1 Техника ходов в лыжном спорте	Содержание		3
	-Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одношажного одновременного хода, бесшажного одновременного хода, одновременного двухшажного хода	1	
	Практические занятия 1. Обучение технике попеременного двухшажного хода 2. Обучение технике одношажного одновременного хода. 3. Обучение технике бесшажного одновременного хода. 4. Обучение технике одновременного двухшажного хода.	19	

	Самостоятельная работа обучающихся – техника попеременного двухшажного хода, одношажного одновременного хода, бесшажного одновременного хода, одновременного двухшажного хода; – контрольные нормативы: 2000, 3000, 4000, 5000 м-свободным ходом	20	
Тема 4.2 Горнолыжная техника	Содержание - Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.	1	3
	Практические занятия 1. Обучение технике строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2. Обучение технике спуска с горы разными способами. 3. Обучение технике подъемов в гору разными способами.	19	
	Самостоятельная работа обучающихся – техника преодоления спусков и подъемов – контрольные нормативы: спуски с горы в разных стойках, торможение плугом	20	
Раздел 5 Туризм		16	
Тема 5.1 Туристический поход	Содержание - марш-бросок 5км, методика обучения бега с различной амплитудой движения, устройства бивака		3
	Практические занятия 1. Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности. 2. Обучение технике бега с различной амплитудой движения. 3. Тренировать беговые упражнения на спуске и подъеме. 4. Учитывать особенности устройства бивака.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся – техника ходьбы, бега по пересеченной местности, бег с различной амплитудой движения, – техника беговых упражнений на спуске и подъеме, особенности устройства бивака, – контрольные нормативы: бег по пересеченной местности.	8	
ВСЕГО:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Практические занятия проводятся с использованием активных и интерактивных форм обучения.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала: снаряды, гимнастические стенки, футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, боксёрский ринг (площадь-36 кв.м, длина-6м, ширина-6м), боксёрские груши.

Оборудование по видам спорта:

Гимнастика: конь гимнастический, козёл гимнастический, перекладина универсальная, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, канат для перетягивания, мост гимнастический подкидной, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, бревно гимнастическое напольное постоянной высоты, мат гимнастический.

Легкая атлетика: барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, дорожка для разбега, зона приземления для прыжков, линейка для прыжков в длину, мяч малый для метания, планка для прыжков в высоту, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), стойка для прыжков в высоту (пара), экран защитный (в комплекте с сетками и грузами), эстафетная палочка, секундомер, покрытие (дорожка).

Спортивные игры: перекидное табло, сетка баскетбольная, кольцо для баскетбола, мячи баскетбольные SPALDING (размер 7), спортивный лук, щит баскетбольный, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), мячи футбольные TORRES (размер 5), мячи футбольные TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, антенны с карманом для сетки (пара), вышка судейская универсальная, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона, стойки для крепления бадминтонной сетки, воланы, дротики, мишени для дартса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, набор для игры в шахматы.

Атлетическая гимнастика: эспандеры, мячи набивные (медицинболы) (вес 1 кг), беговая дорожка House Fit, беговая дорожка Top neo, велотренажёр Samba B-212, эллипсоид Top neo, боксёрская груша, эспандеры, комплект дисков обремененных (0,5кг, 1кг, 2,5кг, 3кг, 5кг), гири спортивные 16кг, гантели, блины, тренажёр для мышц живота и спины, тренажёр комплексный силовой центр Weider-9400, тренажёр профессиональный двойного назначения для тренировки мышц плеч и рук Body Solid, скамья многофункциональная Atemi, силовой комплекс Body Qraft, силовой тренажёр для приседаний Body Solid, многофункциональная станция Atemi, наклонная скамья для пресса, стойка для гантелей, бодибары вес 8кг, 12кг, утяжелённые обручи для коррекции фигуры.

Лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, станок для обработки и подготовки лыж, смазки для лыж (мази, парафины), инвентарь для мелкого ремонта лыж, инвентарь для обработки лыж, крепления для лыж.

Туризм: спальники, палатки, котлы.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле 45м x 18м, стандартные ворота, ограждение сеткой рабицей с одной стороны поля 3-х метровой высоты на металлических опорах; две волейбольные площадки 9м x 18м, металлические стойки для крепления в/б сеток; беговые дорожки 100 м и 60 м; силовой городок (металлический), комплекс гимнастических стенок; комплекс перекладин; рукоходы; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, асфальтовая дорожка для разбега, место для приземления (яма); полоса препятствий.

Общая характеристика и оборудование стрелкового тира: тир в электронной модификации - лазерный стрелковый тренажёр ЛТ-110ПМ предназначен для получения первоначальных навыков в обращении с оружием и для развлекательной стрельбы; имитационная стрельба осуществляется посредством имитации выстрелов пучком лазерного излучения с последующим визуальным контролем или электронной индикацией попадания с использованием в составе интерактивного тира ИЛТ «Рубин», лазерного стрелкового комплекса ЛСК «Рубин», светоотражающей и электронной мишеней. В наличии боевая пружина, элементы питания типа ААА, руководство по эксплуатации на тренажеры серии ЛТ-110-ПМ, паспорт «МР-654К Пистолет пневматический газобаллонный».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448769>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453245>

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.-493с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448586>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

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	- экспертная оценка деятельности в процессе тестирования, в ходе проведения практических занятий; - тестирование; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- экспертная оценка деятельности в процессе тестирования, в ходе проведения практических занятий; - тестирование; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
основы здорового образа жизни	