

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 27.04.2021 07:30:47
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 8.1.19
к ООП по специальности 27.02.03
Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)
(актуализированный ФГОС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. №139) .

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З.1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	У.2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	З.2 – основы здорового образа жизни; З.3 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>У.3– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>специальности; З.4– средства профилактики перенапряжения.</p>
---	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное обучение)

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p align="center">Раздел I</p> <p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		172	
<p align="center">Тема 1.1 Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.</p> <p>Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p> <p>Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные</p>		<p align="center">ОК 08, У.1, 3.2</p>

	упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
<p style="text-align: center;">Тема 1.2 Спортивные игры</p>	Содержание учебного материала		<p style="text-align: right;">ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3</p>
	<p style="text-align: center;">Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег</p>		

обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.

Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.

Футбол. 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.

Настольный теннис. Основы техники и тактики игры.

	<p>Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
<p style="text-align: center;">Тема 1.3 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на</p>		<p>ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3</p>

	<p>развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
	Содержание учебного материала		ОК 04,

<p style="text-align: center;">Тема 1.4</p> <p>Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p>		<p>08, У.2, У.3 3.3, 3.4</p>
<p style="text-align: center;">Тема 1.5</p> <p>Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>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, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>		<p>ОК 04, 08, У.2, 3.4</p>

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
<p>Раздел 2</p> <p>Научно- методические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p>Тема 2.1</p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	Содержание учебного материала	4	<p>ОК 08,</p> <p>У.1,</p> <p>3.1,</p> <p>3.2</p>

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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. 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: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни. 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. Двигательная активность человека, её

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
<p>Всего: максимальная нагрузка</p> <p>обязательная нагрузка</p> <p>обзорные, установочные занятия</p> <p>самостоятельная работа</p>		<p><i>176</i></p> <p><i>176</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>172</i></p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие специальные помещения:

«Спортивный зал №1», оснащенный оборудованием:

Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт., Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт., Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт., Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт., Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар), Голень машина (сидя) – 1 шт., Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт., Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт., Стол для настольного тенниса – 3 шт., Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт., Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.,

Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт., Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт., Штанга тренировочная – 3 шт., Гриф изогнутый – 2 шт., Зеркало – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 10 шт., Мяч для настольного тенниса – 20 шт., Скамейка – 5 шт., Шведская стенка – 4 шт., Турник – 2 шт., Маты – 10 шт., инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

«Спортивный зал №2», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; для занятий общей физической подготовкой (скакалки, скамейки); шведская стенка, секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

«Спортивный зал №3», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; для занятий общей физической подготовкой (скакалки, скамейки), секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

«Стадион широкого профиля», оснащенный оборудованием:

полоса препятствий, мини футбольная площадка, сектор для прыжков в длину с места, сектор для бега на короткие дистанции, сектор для бега на длинные дистанции.

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

3.2.2 Дополнительные источники:

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Интернет – ресурсы:

Спорт для всех
<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области
<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>3.1– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.2– основы здорового образа жизни;</p> <p>3.3– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>3.4 – средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</p> <p>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</p> <p>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности.</p>	<p>– тестирование;</p> <p>– экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>У.1– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У.2– применять рациональные приемы</p>	<p>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- правильный выбор и применение необходимых видов</p>	<p>- наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>

двигательных функций в профессиональной деятельности;	физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	
У.3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	
Перечень общих компетенций, формируемых в рамках дисциплины		
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- понимание роли физической культуры в профессиональной деятельности человека;	– экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами физической активности.	Опрос