Челябинский институт путей сообщения –

филиал федерального государственного бюджетного

образовательногоучреждения высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»

(ЧИПС УрГУПС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

Челябинск 2023

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  предметно-цикловой комиссией  «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» | Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте(железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 № 139  УТВЕРЖДАЮ:  Заместитель директора  по учебной работе: |
| Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.  Председатель предметно-цикловой комиссии «ФВ и БЖ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Капкаева Т.Г.)  *Подпись Ф.И.О.* | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Микрюкова  (подпись)  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

Автор: Боргенс Роман Алексеевич, преподаватель Челябинского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

Рецензент: Хатипова Елена Николаевна, преподаватель высшей категории Челябинского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** | **11** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2023 по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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.

**1.4. Формируемые компетенции:**

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного раз вития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего),**  **в том числе по вариативу** | **172**  **4** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **166** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 162 |
| теоретические занятия | 4 |
| активные, интерактивные формы занятий | 34 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 6 |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта*** | |

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

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объём часов | | Уровень освоения,  формируемые компетенции |
| всего | В том числе активные, интерактивные формы обучения |
| Всего часов | **Учебные занятия** | **166** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **6** |  |  |
| Раздел 1.  Лёгкая  атлетика | **Учебные занятия** | **54** | **12** |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** | **-** |  |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала.**  Техника низкого старта и стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 16 | 12 | 2    ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости.  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельной работы | 1 |  |  |
| **Тема 1.2.**  Бег на средние и длинные дистанции, кросс | **Содержание учебного материала.**  Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростной и общей выносливости.  ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 20 |  | 3  ,ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Кроссовый бег. | 1 |  |  |
| **Тема 1.3.**  Эстафетный бег | **Содержание учебного материала.**  Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей.  ОФП: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 18 |  | 3  ОК4,ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития: силы мышц ног, гибкости. | - |  |  |
| **Раздел 2.**  Спортивные игры | **Учебные занятия** | **54** | **12** |  |
| **Самостоятельная работа** | **-** |  |  |
| **Тема 2.1.**  Баскетбол | **Содержание учебного материала.**  Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.  ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 14 | 6 | 3  ОК4, ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | - |  |  |
| **Тема 2.2.**  Волейбол | **Содержание учебного материала.**  Техническая подготовка: подачи,передачи и прием мяча ,атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика.Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.  ОФП: упражнения для развития силы туловища, рук, гибкости. | 14 | 6 | 3  ОК4, ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | - |  |  |
| **Тема 2.3.**  Футбол | **Содержание учебного материала.**  Техническая подготовка: ведение передачи удары остановка мяча  Тактическая подготовка:индивидуальные,групповые и командные взаимодействия.Особенности игры вратаря. Игровая практика.Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей, развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 14 |  | 3  ОК4, ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития: силы мышц туловища, рук, гибкости. | - |  |  |
| **Тема 2.4.**  Настоль  ный теннис | **Содержание учебного материала:**  Техника подачи и ударов по мячу. Способы держания ракетки. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей**.** | 12 |  | 3  ОК4, ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | - |  |  |
| **Раздел 3.1**  **Общая физичес**  **кая подготовка**  **(ОФП)**  **Силовая подготов**  **ка** | **Учебные занятия** | **54** | **10** |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |  |
| **Содержание учебного материала:**  Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости.  Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощениями и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища,рук. Развития силовых качеств. | 54 | 10 | 3  ОК8 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения с отягощением, занятия на спортивных тренажерах. | 2 |  |  |
| **Раздел 4.**  **Теоретическое обучение** | **Учебные занятия** | **4** | - |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** | - |  |
| **Тема 4.1.**  Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре | **Содержание учебного материала.**  Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных сооружений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм. | 2 |  | 2  ОК4,ОК 08 |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. | 1 |  |  |
| **Тема 4.2.**  Базовые основы общей и специальной физической подготовки студента | **Содержание учебного материала.**  Определение терминов: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. | 2 |  | 2  ОК4,ОК8, |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. | 1 |  |  |
| **Всего** |  | **172** | **34** |  |

¹ 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)

² Игры по футболу (мини-футболу) относятся к вариативной части, и могут, согласно планированию, дополнять учебные занятия по лёгкой атлетике, проводимые на открытом стадионе.

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется :

- спортивный зал (для спортивных игр);

- легкоатлетический стадион;

- площадка для мини-футбола;

Оборудование и инвентарь спортивного зала: щиты баскетбольные с кольцами стойки волейбольные , сеть волейбольная , шведская стенка (6 пролётов) с навесным оборудованием для силовой подготовки, скамейки гимнастические маты гимнастические мячи мячи волейбольные гири парные разного веса гантели парные разного веса бодибары разного веса

Оборудование и инвентарь легкоатлетического стадиона: прямая беговая дорожка длиной 100 м и зоной торможения длиной 20 м (4 дорожки), круговая беговая дорожка с длиной круга 400 м (4 дорожки), яма с песком для прыжков длину с разбега, метательский корт для метания гранаты. Покрытие беговой дорожки – резина (возможно – дресва).

Оборудование и инвентарь легкоатлетического манежа: прямая беговая дорожка длиной 100 м и зоной торможения длиной 20 м (4 дорожки), круговая беговая дорожка с длиной круга 200 м (2 дорожки). Покрытие беговой дорожки – резина.

Оборудование площадки для мини-футбола: вратарские ворота (2шт.). Покрытие площадки – асфальт (возможно – дресва, резина).

Дополнительное оборудование и инвентарь: кладовая комната при спортивном зале для хранения инвентаря (1 шт.), легкоатлетический стартовый станок (2 шт.), учебные гранаты для метания весом 700 гр. (4 шт.), и весом 500 гр. (4 шт.), мяч футбольный (2 шт.).

Оборудование кабинета преподавателей:

- рабочее место преподавателя (по количеству преподавателей);

- компьютер с подключением к сети Интернет (1 шт.);

- книжный шкаф для хранения методической литературы и текущей документации (1 шт.);

- информационные стенды, плакаты.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.- Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

**Дополнительная учебная литература:**

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Каргин Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

**Учебно – методическая литература для самостоятельной работы:**

1. Хатипова Е.Н Методические рекомендации для самостоятельной работы по теме ОФП для студентов СП СПО по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура
2. Боргенс Р.А Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов СП СПО по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура по теме волейбол: Подготовка к выполнению нормативов по волейболу.
3. Хатипова Е.Н. Техническая подготовка в баскетболе: Методические рекомендации для студентов ср. проф. обр. СП СПО по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура.
4. Фуркалюк С.И. Методические рекомендации для студентов СП СПО для самостоятельной подготовки по выполнению контрольных нормативов по легкой атлетике.

Перечень Интернет-ресурсов:

1.Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport. minstm. gov.ru

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения, а так же формы и методы их контроля представлены в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач | - обучающие грамотно применяют средства информационных технологий при решении профессиональных задач  Наблюдение и оценка на практических занятиях. |
| **Знания:** |  |
| - методика работы с графическим редакторами ЭВМ при решении профессиональных задач:  - основы применения системных программных продуктов для решения профессиональных задач на ЭВМ | -обучающие объясняют методику работы с различными графическими редакторами :  -перечисляет способы применения системных программных продуктов для решения профессиональных задач.  Все виды опроса , наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. |

Основными критериями для аттестации обучающихсяпо дисциплине Физическая культура являются регулярность посещения занятий в течение семестра, и оценки выполнения контрольных нормативов.

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины обучающимися основной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде приема контрольных нормативов (тестов) (таблицы 4-9). Рекомендуемый объём контрольных нормативов в одном семестре – не более 6-ти.

Для обучающихся, отнесённых медицинскими учреждениями к подготовительной группе здоровья, предлагается сдавать контрольные нормативы, разрешённые врачом, при этом оценка за выполненный норматив увеличивается на один балл.

Обучающимся, отнесённым медицинскими учреждениями к специальной медицинской группе и освобождённым от посещения практических занятий по физической культуре, для аттестации по дисциплине предлагается написать и защитить в конце семестра (устно, в форме доклада) реферат. Темы рефератов определяются обучающимися совместно с преподавателям

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ЮНОШЕЙ основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** | | | | | |
| **15-17 лет** | | | **18-24 года** | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с* | **14,6** | **14,3** | **13,8** | **15,1** | **14,8** | **13,5** |
| **Бег на средние**  **и длинные дистанции** | **Бег 3000 м,** *мин, с* | **15.10** | **14.40** | **13.10** | **14.00** | **13.30** | **12.30** |
| **Профессионально-прикладная**  **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.**  **Силовая подготовка** | **Подтягивание в висе на высокой перекладине,** *кол-вораз* | **8** | **10** | **13** | **9** | **10** | **13** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-вораз* | **30** | **40** | **50** | **35** | **45** | **55** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **200** | **210** | **230** | **215** | **230** | **240** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **9,9** | **9,2** | **8,7** | **9,7** | **9,0** | **8,5** |
| **Наклон вперед из положения стоя**  **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+6** | **+8** | **+13** | **+6** | **+7** | **+13** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,**  *кол-вораз* | **90** | **100** | **110** | **100** | **110** | **120** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 3 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,**  *кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **3** | **4** | **5** | **4** | **5** | **6** |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 2 м,***кол-во раз* | **8** | **10** | **14** | **10** | **14** | **18** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**,  *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **2** | **3** | **4** | **3** | **4** | **5** |

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ДЕВУШЕК основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** | | | | | |
| **15-17 лет** | | | **18-24 года** | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с* | **18,0** | **17,6** | **16,3** | **17,5** | **17,0** | **16,5** |
| **Бег на средние**  **и длинные дистанции** | **Бег 2000 м,** *мин, с* | **11.50** | **11.20** | **9.50** | **11.35** | **11.15** | **10.30** |
| **Профессионально-прикладная**  **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.**  **Силовая подготовка** | **Сгибание и разгибание рук**  **в упоре лёжа на полу,** *кол-вораз* | **9** | **10** | **16** | **10** | **12** | **14** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-вораз* | **20** | **30** | **40** | **34** | **40** | **47** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **160** | **170** | **185** | **170** | **180** | **195** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **11,6** | **10,8** | **10,3** | **11,5** | **10,7** | **10,2** |
| **Наклон вперед из положения стоя**  **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+7** | **+9** | **+16** | **+8** | **+11** | **+16** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,**  *кол-вораз* | **100** | **110** | **120** | **110** | **120** | **130** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 2 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,**  *кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **2** | **3** | **4** | **3** | **4** | **5** |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 2 м,***кол-во раз* | **6** | **8** | **10** | **8** | **10** | **12** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**,  *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **1** | **2** | **3** | **2** | **3** | **4** |