

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))**

МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Москва 2022

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Физической культуры
Протокол от 24.02.2022 № 7
Председатель


Е.Р.Титова

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог от 22.04.2014 года №388

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель

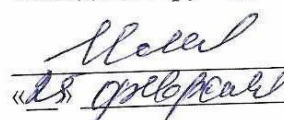

М.В. Багатурия

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель


Л.Б. Леуто

СОГЛАСОВАНО
методист структурного подразделения


Ильина С.А.
«28» февраля 2022 год

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-методической работе
Н.И. Вороновой
«28» февраля 2022 год

Составители:

В.В. Кочетов – преподаватель МКТ

Д.А. Нефедов – преподаватель МКТ

Рецензенты:

В.С. Гусакова – к.п.н., руководитель физического воспитания ГАПОУ МОК имени Виктора Талалихина

Г.Л. Комарова – преподаватель МКТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	26

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог от 22.04.2014 года №388 для очной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

	Наименование компетенции
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.3 Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Всего часов 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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные занятия	-
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме	
2 курс -зачет	
3 курс -зачет	
4 курс -дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	*Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	2 курс			
Введение	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	1	ОК2; ОК3; ОК 6
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	1/2	2	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнить конспект стр.7-14, Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие 1 Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2/4	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела			
	Практическое занятие 2 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2/6	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление			

	мышц всего тела			
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Практическое занятие 3 Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	2/8	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей.			
	Практическое занятие 4 Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку	2/10	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 5 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта.(Контрольный норматив)	2/12	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 6 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта. (Контрольный норматив)	2/14	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места – контрольный норматив	2/16	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
Самостоятельная работа Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Изучение дополнительной литературы по темам: скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений; развитие скоростных качеств, бег с низкого старта; развитие общей выносливости; восстановление организма после нагрузки. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва:		10		

КноРус, 2021.Выполнение докладов и презентаций.				
Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2/18	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений			
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	2/20	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений			
	Практическое занятие 10 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	2/22	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений			
Самостоятельная работа Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика» Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. Выполнение докладов и презентаций.		10		
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие 11 Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении.	2/24	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 12 Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены	2/26	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.			
	Практическое занятие 13 8 Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку.	2/28	3	ОК2; ОК3; ОК 6

	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.			
	Практическое занятие 14 Расстановка игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/30	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.			
	Практическое занятие 15 Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра. Зачет	2/32	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.			
Самостоятельная работа Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021		12		
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие 16 Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	2	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 17 Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	2/4	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 18 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2/6	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 19 Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.	2/8	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			

	Практическое занятие 20 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2/10	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 21 Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2/12	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 22 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	2/14	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 23 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2/16	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
Самостоятельная работа Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.		14		
Тема 2.6 Спортивные игры Мини - Футбол.	Практическое занятие 24 Правила игры в мини -футбол, техника безопасности во время игры. Перемещение мяча по полю. Учебная игра.	2/18	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подъёмы на платформу, выпады.			
	Практическое занятие 25 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2/20	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение на одной ноге приседание «Пистолетик»	2		
	Практическое занятие 26 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/22	3	ОК2; ОК3; ОК 6

	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки			
	Практическое занятие 27 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2/24	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки			
	Практическое занятие 28 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2/26	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки			
	Практическое занятие 39 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2/28	33	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Дриблинг: ритмичные движения вправо-влево до автоматизма.			
	Практическое занятие 30 Остановка высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2/30	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение упражнений для развития быстроты: челночный бег, быстрое ведение мяча, резкая остановка по сигналу и ускорение без мяча вперед			
	Практическое занятие 31 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2/32	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение упражнений на ловкость: выполнение кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо.			
Самостоятельная работа Тема 2.6. Спортивные игры Мини - Футбол. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Выполнение комплексов		12		

упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела. Выполнение упражнений на координацию. Выполнение докладов и презентаций				
Тема 2.7 Силовая подготовка	Практическое занятие 32 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/34	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.			
	Практическое занятие 33 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/36	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц живота.			
	Практическое занятие 34 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота зачет	2/38	3	ОК2; ОК3; ОК 6
Самостоятельная работа Тема 2.7 Силовая подготовка Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.		12		
Всего:		140		
3 курс				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая	Практическое занятие 1 Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы	2/4	3	ОК2; ОК3; ОК 6

подготовка	общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами			
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 2 Выполнение построения, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2/6	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Практическое занятие 3 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете	2/8	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 4 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег.	2/10	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 5 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. (Контрольный норматив)	2/12	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 6 Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	2/14	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			

	Практическое занятие 7 Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив)	2/16	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
Самостоятельная работа Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Изучение дополнительной литературы по темам: скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений; развитие скоростных качеств, бег с низкого старта; развитие общей выносливости; восстановление организма после нагрузки. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.		10		
Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики	Практическое занятие 8 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: группировки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на бревне: ходьба на носках, соскок прогнувшись. Игровые эстафеты.	2/18	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений			
	Практическое занятие 9 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: упражнения на гибкость, кувырок назад. Упражнения на бревне – равновесие. Упражнение на гимнастической стене. Игровые эстафеты.	2/20	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений			
	Практическое занятие 10 Общеразвивающие упражнения в движении в движении. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с набивным мячом, большой скакалкой.	2/22	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений			
Самостоятельная работа Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика» Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.		10		

Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие 11 Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке, приём-передача мяча 2-я сверху и снизу. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2/24	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 12 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2/26	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 13 Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2/28	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 14 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/30	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 15 Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2/32	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 16 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/34	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа			

	Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
Самостоятельная работа Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021		14		
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие 17 Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.	2	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 18 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2/4	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 19 Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	2/6	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 20 Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	2/8	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 21 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2/10	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
Самостоятельная работа Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.		8		
Тема 2.6 Спортивные игры Мини - Футбол.	Практическое занятие 22 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/12	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления			

	мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 23 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/14	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 24 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2/16	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 25 Остановка высоко летящих мячей, остановка катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2/18	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 26 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2/20	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			
Самостоятельная работа Тема 2.6 Спортивные игры Мини - Футбол. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела. Выполнение упражнений на координацию. Выполнение докладов и презентаций.		8		
Тема 2.7 Силовая подготовка	Практическое занятие 27 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/22	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины			
	Практическое занятие 28 17 Упражнения на станках для укрепления мышц брюшного пресса, ног и рук. Отжимание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях.	2/24	3	ОК2; ОК3; ОК 6

	Поднимание туловища, ног. Зачет			
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины. Зачет			
Самостоятельная работа Тема 2.7 Силовая подготовка Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.		8		
Всего:		116		
	4курс			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни	2	2	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнить конспект стр.17-25 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL:			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	Практическое занятие 1 Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость.	2/4	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей.			
	Практическое занятие 2 Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку	2/6	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 3 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие	2/8	3	ОК2; ОК3; ОК 6

	дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта			
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
	Практическое занятие 4 Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	2/10	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнить тест по физической культуре по теме «Легкая атлетика»			
	Практическое занятие 5 Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	2/12	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей			
Самостоятельная работа Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Изучение дополнительной литературы по темам: скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений; развитие скоростных качеств, бег с низкого старта; развитие общей выносливости; восстановление организма после нагрузки. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021.Выполнение докладов и презентаций.		9		
Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие 6 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра	2/14	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 7 Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах	2/16	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			
	Практическое занятие 8 Прием передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	2/18	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса			

Самостоятельная работа Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021		9		
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие 9 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2		
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 10 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2/4	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
	Практическое занятие 11 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2/6	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений			
Самостоятельная работа Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.		11		
Тема 2.4 Спортивные игры Мини – Футбол.	Практическое занятие 12 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2/8	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подъёмы на платформу, выпады.			
	Практическое занятие 13 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/10	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение на одной ноге приседание «Пистолетик»			
	Практическое занятие 14 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2/12	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа			

	Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки			
	Практическое занятие 15 Остановка высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2/14	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки			
	Практическое занятие 16 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.	2/16	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки			
Самостоятельная работа Тема 2.4 Спортивные игры Мини – Футбол. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела. Выполнение упражнений на координацию. Выполнение докладов и презентаций.		6		
Тема 2.5 Силовая подготовка	Практическое занятие 17 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой. Подъем переворотом.	2/18	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.			
	Практическое занятие 18 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/20	3	ОК2; ОК3; ОК 6
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.			
	Практическое занятие 19 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2/22	3	ОК2; ОК3; ОК 6

	Дифференцированный зачет			
Самостоятельная работа Тема 2.5 Силовая подготовка Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.		5		
Всего за 4 курс:		80		
Всего:		336		

*Уровни освоения:

1 – для темы «Введение»

2 – для теоретических занятий

3 – для практических

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение

Спортивный зал: спортивное табло, конь, козел, бревно, разновысокие брусья, 6 баскетбольных щитов с корзинами, сейф, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, 6 столов для настольного тенниса, 4 гимнастические лестницы, тренажер для пресса, 2 штанги с блинами, ворота футбольные – 2 шт., стойки волейбольные - 2шт, стойки большого тенниса – 2 шт.

Гимнастический зал.

Мультимедийное оборудование:

- Мобильный ПК HP 2000 Notebook PC 2000-2d55SR
- Процессор Intel Celeron 1000M (1,8 ГГц), жесткий диск 320 Гб, ОЗУ 4 Гб DDR3
- Мультимедийный проектор SANYO PLC-XU47
- Музыкальный центр
- Экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений

- Аудиосистема (выносные колонки для ПК) Sven SPS-702

- Микрофон Shure BLX2/SM58 M17

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Гимнастический помост (борцовский настил), 6 зеркал, маты - 8шт, мячи набивные, скакалки, 6 гимнастических лестниц, обручи, съемная перекладина, гантели (40 пар) гимнастические палки;

Тренажерный зал общефизической подготовки.

Тренажер «Бабочка», скамья для пресса, 5 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, перекладина – 2 шт., стойка с грифами и блинами, скамья «Скотта», резиновое покрытие, стойка для гантелей (2, 3, 6 кг.), тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, 6 зеркал.

Тренажерный зал: 2 беговые дорожки, скамья для пресса, 2 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, 1 стойка с грифами и блинами, тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, маты, 10 зеркал, музыкальный центр.

Зал для занятий студентов специальной медицинской группы

Ковровое покрытие. 10 зеркал, маты, скакалки, 4 гимнастические лестницы, обручи, гантели (10 пар), гимнастические палки, музыкальный центр, стол для армрестлинга, стол для массажа, комплекс подтягивания (3

перекладины).

Электронный тир 2304.

Мультимедийное оборудование (ПК, мультимедийный проектор, звуковая система, экран).

Электронный лазерный тренажер (тир): лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР – 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Для проведения теоретических занятий используется кабинет «Безопасности жизнедеятельности»

Рабочее место преподавателя (стол, кресло, персональный компьютер, локальная сеть с выходом в Internet).

Посадочные места на 25 обучающихся

Мультимедийное оборудование: ПК (системный блок – процессор Intel core 2 duo 6300, 1,86 ГГц, ОЗУ 3 Гб, монитор, клавиатура, мышь); мультимедийный проектор MITSUBISHI; звуковая система, экран/

Тренажер для отработки навыков по оказанию первой медицинской помощи при остановке сердца и искусственной вентиляции легких «АННА».

Макет массо-габаритный АК-74 (2 шт.)

Тренажер по оказанию первой медицинской помощи -1шт.

Настенные стенды – 10 шт.

Плакаты – 10 шт.

Носилки для переноски пострадавших – 1шт.

Противогаз ГП-5 – 1шт.

Респиратор – 2шт.

Доска меловая.

Электронный лазерный тренажер (тир):лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР- 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Учебно-методическая документация.

Шкафы для хранения учебных материалов.

В спортивном комплексе имеется четыре раздевалки № 1, 2, 3, 4.

В раздевалках в наличии 12 душевых и 4 умывальника.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 29.06.2022)
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 29.06.2022).
1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2022. — 297 с. — ISBN 978-5-406-09973-5. — URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 29.06.2022).
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>
3. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755> (дата обращения: 29.06.2022).

3.2 Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Освоение программы может проводиться с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным заместителем директора колледжа, ответственным за учебную работу на платформах MS Teams (предпочтительно), Google Classroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством).

Местом размещения документов и информации является личный кабинет или электронная почта обучающегося.

Применяемые инструменты должны обеспечивать непрерывную аудио- и видеотрансляцию в режиме реального времени.

Ссылка (id адрес) заранее доводится преподавателем до сведения обучающихся

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог от 22.04.2014 года №388.

Программа включает в себя:

- паспорт рабочей программы дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

Паспорт рабочей программы дисциплины показывает ее предназначение для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности, а также место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи, рекомендуемое количество часов.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения знаний.

Рабочая программа дисциплины составлена логично, разделы выделены дидактически целесообразно. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала.

Рабочая программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, необходимыми для успешной профессиональной деятельности выпускника.

Информационное обеспечение образовательного процесса по дисциплине Физическая культура включает общедоступные источники, изданные в последние годы.

В программе учтена специфика учебного заведения отражена практическая направленность курса.

В целом программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент к.п.н., руководитель физического воспитания ГАПОУ МОК имени Виктора Талахины  Гусакова В.С.

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог от 22.04.2014 года №388.

Программа включает в себя:

- паспорт рабочей программы дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

Паспорт рабочей программы дисциплины показывает ее предназначение для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности, а также место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи, рекомендуемое количество часов.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения знаний.

Рабочая программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, необходимыми для успешной профессиональной деятельности выпускника.

Информационное обеспечение образовательного процесса по дисциплине Физическая культура включает общедоступные источники, изданные в последние годы.

В целом программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент

преподаватель МКТ



Г.Л. Комарова