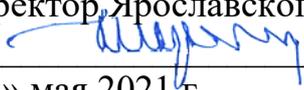


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 05.09.2022 11:35:10
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

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

 О.М. Епархин

«13» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - заочная

Ярославль

2021

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии
Гуманитарных, естественнонаучных, социально экономических дисциплин и физической культуры
Протокол № от 8 от «29» апреля 2021 г.
ПЦК /Смирнов Я.А./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22 апреля 2014 г.

Разработчик программы:

Тиханова Е.И. преподаватель высшей квалификационной категории Ярославского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Губенский И.А., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (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 учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 334 часа.

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)	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	334	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. <u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отделения СЖД	15 часов 1 семестр	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. <u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отделения СЖД	20 часов 2 семестр	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Очное отделение: <u>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов и докладов.</u> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. <u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Заочное отделение: Отделения СЖД	20 часов 1 семестр	
	Содержание учебного материала	25 часов	

<p>Тема 1.4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p><u>Теоретическое занятие:</u> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Заочное отделение Отделение СЖД</p>	<p><i>3 семестр 35 часов 4 семестр</i></p>	1	
<p>Тема 1.5. Оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Оздоровительно-рекреационная физическая культура (активный отдых, охота, рыбалка и т.д.); Оздоровительно-реабилитационная (профессиональное лечение заболеваний, ЛФК) Спортивно-реабилитационная физическая культура (лечение травм, перетренированности) Гигиеническая физическая культура (утренняя гимнастика, закаливание, прогулки) Заочное отделение Отделение СЖД</p>	<p><i>30 часов 3 семестр</i></p>		1
<p>Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных</p>	<p><i>15 часов 3 семестр 30 часов 4 семестр</i></p>		

	занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Заочное отделение Отделение СЖД		
Тема 1.7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала	30 часов 4 семестр 30 часов 5 семестр	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Заочное отделение Отделение СЖД		

1	2	3	4
Тема 1.8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	20 часов 5 семестр 30 часов 6 семестр	1
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в учреждениях СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Заочное отделение Отделение СЖД		
Тема 1.9. Физическая культура в профессиональной	Содержание учебного материала	34 часа 7 семестр	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>		

деятельности специа- листа	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Заочное отделение Отделение СЖД		1
Форма аттестации: дифференцированный зачёт – 4 курс, 2 часа.			

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, электронный тир, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

рабочее место преподавателя, рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, телевизор, видеоплеер, стенды тематические, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, столы теннисные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, гимнастические скамейки, шведские стенки, тумбы тренировочные, медицинбол, конусы тренировочные, барьеры универсальные, перекладина гимнастическая.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, места для прыжков, место для метания гранаты, переносные элементы полосы препятствий, поле футбольное, ворота футбольные.

Оборудование электронного стрелкового тира:

ноутбук, электронная винтовка, электронная мишень, программное обеспечение.

Оборудование тренажерного зала:

рабочее место преподавателя, стенды тематические, гимнастические скамейки, шкафы (стеллажи), доска для пресса, тренажер для жима ногами, гиперэкстензия горизонтальная, гриф усиленный, гриф с гладкой втулкой, скамья с переменным углом, скамья стойка для жима штанги лежа, скамья стойка для жима штанги лежа под углом, стойка с двумя позициями для штанг, тренажер вертикальная тяга, тренажер горизонтальная тяга, тренажер «Грудь-машина Баттерфляй», тренажер «Сгибание-разгибание ног», подставки под блины, набор гантелей (неразборных), подставка под гантели, тренажер «Голень сидя», скамья Скотта, тренажер «Пресс, перекладина, брусья», шведская стенка, перекладина, брусья, стол для армспорта, скамья для пресса с переменным углом, блины, замки, гири.

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 : Издатель-

ство 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. — 493 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448586>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО/ Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453874>

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 в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

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	<p>Методы оценки результатов:</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину и с места; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами 1 – 2 – 3 – 5 км, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p>

	<p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по огневой подготовке в виде соревнований по стрельбе.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> <p>- Домашняя контрольная работа; - Дифференцированный зачёт.</p>
<p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка получаемых знаний о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни (собеседование, опрос).</p> <p>Оценка выполнения заданий внеаудиторной работы по дисциплине.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>- Домашняя контрольная работа; - Дифференцированный зачёт.</p>