

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Епархин Олег Модестович  
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 17.05.2022  
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

«19» мая 2022 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

2022

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации № 376 от 22.04.2014 г.

**Разработчик программы:**

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i></b>	

## 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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>334</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	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
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий</b>	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	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	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><b>Тема 1.4.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></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><b>Тема 1.5. Оздоровительные системы физического воспитания</b></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><b>Тема 1.6.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></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		
<b>Тема 1.7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	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
<b>Тема 1.8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	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		
<b>Тема 1.9. Физическая культура в профессиональной</b>	Содержание учебного материала	34 часа 7 семестр	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>		

<b>деятельности специа- листа</b>	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		<b>1</b>
<b>Форма аттестации: дифференцированный зачёт – 4 курс, 2 часа.</b>			

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
<b>Умения:</b>	
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><b>- Домашняя контрольная работа;</b>  <b>- Дифференцированный зачёт.</b></p>
<p><b>Знания:</b></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><b>- Домашняя контрольная работа;</b>  <b>- Дифференцированный зачёт.</b></p>