

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 23.12.2022 15:40:53
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

«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог**

Квалификация – **Техник**

Форма обучения – **очная**

Ярославль
2022

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 1 от «31» августа 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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388.

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
Дисциплинарные результаты	Уд 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зд 1	роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
			Зд 2	основы здорового образа жизни

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	268
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
практические занятия	134
самостоятельная работа	134
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16		
Тема 1.1	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	16	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	8		Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процесс самостоятельных занятий.	8		Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		296		
Тема 2.1	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Техника бега по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Двигательные действия	32	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Техника бега на короткие дистанции; Техника бега на средние дистанции; Техника бега на длинные дистанции;	8		Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1
	Техника бега по прямой и виражу на стадионе. Техника бега по пересечённой местности; Эстафетный бег 4x100м; Эстафетный бег 4x 400м; Прыжки в длину.	8		Зд 1 Зд 2

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16		
Тема 2.2	Спортивные игры. Гандбол. Перемещения игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия	24	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2
	в том числе практических занятий	12		
	Перемещения игроков Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание) Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия Тактика игры вратаря. Учебная игра	12		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12		
Тема 2.3	Спортивные игры. Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого	20	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2
	мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.			
	в том числе практических занятий			
	Перемещения по площадке. Ведение мяча; Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной	10		

	<p>рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола; Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков; Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	10		
Тема 2.4	<p>Спортивные игры. Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	48	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<p>в том числе практических занятий</p>	24		Уд 1
	<p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая; Приём мяча; Передачи мяча. Нападающие удары; Блокирование нападающего удара; Страховка у сетки; Расстановка игроков.</p>	24		Зд 1 Зд 2
	<p>Тактика игры в защите, в нападении; Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; Групповые и командные действия игроков; Взаимодействие игроков; Учебная игра.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	24		
Тема 2.5	<p>Спортивные игры. Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.</p>	32	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01

	<p>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>в том числе практических занятий</p> <p>16</p>			<p>Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2</p>
	<p>Перемещение по пол. Ведение мяча. Передачи мяча; Удары по мячу ногой, головой; Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой; Обманные движения; Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые действия)</p> <p>Тактика игры в защите, в нападении (командные действия)</p> <p>Техника и тактика игры вратаря; Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессесамостоятельныхзанятий.</p> <p>16</p>			
Тема 2.6	<p>Спортивные игры. Настольный теннис</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>в том числе практических занятий</p> <p>8</p>	16	ОК 04 ОК 08	<p>Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2</p>
	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки</p> <p>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча; Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации; Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессесамостоятельныхзанятий.</p> <p>8</p>			
Тема 2.7	<p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>52</p>		ОК 04 ОК 08	<p>Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02</p>

	<p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями. Упражнения со свободными весами: бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса. Методы регулирования нагрузки: исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>			<p>Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2</p>
	в том числе практических занятий	26		
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач; Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии; Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы; Упражнения со свободными весами. Упражнения со свободными весами: бодибарами; Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы</p>	26		
	<p>регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса. Методы регулирования нагрузки: исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся	26		
	<p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>			
Тема 2.8	Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка. Лыжная подготовка	72	ОК 04	Уо 04.01

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Конькобежная подготовка. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p>		ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1 Зд 2
	в том числе практических занятий	36		
	<p>Одновременные бесшажный лыжный ход; Одновременные одношажный лыжный ход; Одновременные двухшажный классический лыжный ход. Попеременные лыжные ходы; Посадка. Техника падений; Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</p>	36		
	<p>Разгон, торможение; Техника и тактика бега по дистанции. Полуконьковый лыжный ход; Коньковый лыжный ход. Передвижение по пересечённой местности; Повороты на лыжах; Торможения различными способами; Пробегание дистанции до 500 метров; Подвижные игры на коньках. Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте. спусков в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся	36		
	Катание на лыжах/коньках во внеаудиторное время.			
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		12		
Тема 3.1	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски,</p>	12	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02

	<p>обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>			<p>Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
	в том числе практических занятий	6		
	<p>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>	6		<p>Уд 1 Зд 1 Зд 2</p>
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	<p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>			
Раздел 4 Военно-прикладная физическая подготовка		12		
	<p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>	12	<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
	в том числе практических занятий	6		
	<p>Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>	6		<p>Уд 1 Зд 1 Зд 2</p>
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	<p>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>			
Всего:		268		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные издания

3.2.2 Основные электронные издания

1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Зд 1 роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Зд 2 основы здорового образа жизни</p>	<p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную</p>
<p>Уд 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><u>Легкая атлетика.</u> Отметка техники выполнения двигательных действий (проводиться в ходе занятий): - бегать на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжок в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагменты занятия с решением задачи по развитию физического качества средствам лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнение студентом функции судьи. Оценка самостоятельного поведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика (юноши, девушки).</u> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощением, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><u>Лыжная подготовка.</u> Оценка техники продвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><u>Конькобежная подготовка.</u> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.</p> <p><u>Кроссовая подготовка.</u> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно</p>	<p>работу, на основе которых ставится итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>

	проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: - на входе - начало учебного года, семестра; - в конце - учебного года, семестра, изучения темы программы.	
--	--	--