

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Епархин Олег Малексович  
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 11.07.2023 09:11:53  
Уникальный идентификатор:  
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

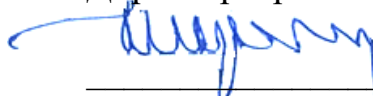
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**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

«14» июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Квалификация – **Техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - заочная

Ярославль  
2023

Рассмотрено на заседании ЦК  
дисциплин естественно-научного цикла  
и физической культуры  
протокол № 10 от «22» мая 2023 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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1002 от 13 августа 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>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (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 часов; из них в форме практической подготовки – не предусмотрено; самостоятельной работы обучающегося - 334 часов

## 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>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	334
в том числе:	
самостоятельное изучение обучающимися учебного материала, работа с основной и дополнительной литературой, выполнение домашней контрольной работы, подготовка рефератов, докладов, творческих заданий, подготовка к дифференцированному зачету	334
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4 курс)</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. Основы здорового образа жизни</b>	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отделения СЖД	15 часов 1 семестр	1
<b>Тема 1.2. 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отделения СЖД	20 часов 2 семестр	
<b>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	<b>Очное отделение:</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка рефератов и докладов. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Заочное отделение:</b> Отделения СЖД	20 часов 1 семестр	
<b>Тема 1.4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала <b>Теоретическое занятие:</b> 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.	25 часов 3 семестр 35 часов 4 семестр	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Заочное отделение Отделение СЖД		
Тема <b>1.5.Оздоровительные системы физического воспитания</b>	Содержание учебного материала	30 часов 3 семестр	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
Тема 1.6. <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	15 часов 3 семестр 30 часов 4 семестр	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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 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. <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	Содержание учебного материала	30 часов 4 семестр 30 часов 5 семестр	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
Тема 1.8. <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. средства физической культуры в регулировании</b>	Содержание учебного материала	20 часов 5 семестр 30 часов	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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,		

<b>работоспособности.</b>	психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. <b>Заочное отделение</b> <u>Отделение СЖД</u>	6 семестр	1
<b>Тема 1. 9.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала <u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 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. <b>Заочное отделение</b> <u>Отделение СЖД</u>	34 часа 7 семестр	
Форма аттестации: дифференцированный зачёт – 4 курс, 2 часа.			



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: помещение для самостоятельной работы, оснащенное техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература

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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 30.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятия, защиты домашней контрольной работы, в форме дифференцированного зачёта.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Должен уметь:</b> -использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Должен знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>- Домашняя контрольная работа; - Дифференцированный зачет;</p>