

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Рославльский ж.д. техникум - филиал ПГУПС**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала

*Н.А. Кожанов* **Н.А. Кожанов**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании цикловой комиссии

специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава

протокол № 1 от 30.08 2019г.

Материалы разработаны:

преподаватель Пятилеткин Михаил Степанович, высшая квалификационная категория

© Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г.Рославле

Для использования, размножения и переработки необходимо \* подать заявку в Рославльский ж.д. техникум - филиал ПГУПС. Адрес: 216500 г.Рославль ул.Заслонова д.16. Телефон 8(48134)5-24-27

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины.....	3
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3 Условия реализации учебной дисциплины.....	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Физическая культура в части формирования соответствующих компетенций.

ОК 02.	<i>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</i>
ОК 03.	<i>Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.</i>
ОК 06.	<i>Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</i>

Рабочая учебная программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов и рабочих кадров) и профессиональной подготовке по рабочим профессиям, а также для оказания дополнительных образовательных услуг по дисциплине с целью углубления теоретических знаний и практических умений.

Рабочая учебная программа дисциплины является единой для всех форм обучения.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1	<i>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</i>
У2	<i>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</i>
У3	<i>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</i>
У4	<i>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</i>
У5	<i>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</i>
У6	<i>выполнять приемы страховки и самостраховки;</i>
У7	<i>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</i>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31	<i>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</i>
32	<i>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
33	<i>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</i>

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 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>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	162
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачёта, дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	2	4
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i></p>	1	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы физической культуры личности</b>		4	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</i></p> <p><i>Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p><i>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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</i></p> <p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> <i>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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.</i></p>	2	2

	<p><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее 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.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b></p>	-	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	2	
	<p><b>Контрольные работы</b></p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	5	

<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		331	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	-	1  2
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Метания. Прыжки в длину.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	-	3  30



	-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	30	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	<b>Волейбол.</b> 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. <b>Баскетбол.</b> 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 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. Двусторонняя игра.		
	<b>Лабораторные работы</b> <b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная	-	64

	<i>разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</i>		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. <i>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</i>	64	
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	<i>Гимнастические элементы. Группировка. Кувырок вперед, назад. Гимнастический «мост». Стойка на лопатках. Прыжки, прыжок ноги врозь. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</i>		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b> 4. <i>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных гимнастических элементов и их комбинаций</i> 5. <i>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</i> 6. <i>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</i> -воспитание выносливости в процессе занятий. -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. <i>На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</i> 5. <i>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам).</i>	27	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. <i>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</i>	27	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	<i>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. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).</i>		
	<b>Лабораторные работы</b>		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	28	
	<p><b>Контрольные работы</b></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время</p>	28	
	<b>Всего:</b>	<b>336</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета физической культуры, универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и спортивный инвентарь: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, гимнастические; сетки: волейбольные, баскетбольные, для настольного тенниса; легкоатлетический инвентарь: стартовые колодки; эстафетные палочки; секундомер; рулетка; гимнастический инвентарь: гимнастические маты; гимнастические палки; скакалки; гимнастический «козел»; обручи; атлетические тренажеры; гантели, гири, штанги; лыжный инвентарь; стойки; ворота для футзала; свистки; футбольные ворота; баскетбольные щиты.

Технические средства обучения: ноутбук.

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015- 176с.

Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015.-304с.

Интернет - ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

[www.library.spbu.ru](http://www.library.spbu.ru) (Научная библиотека им. М. Горького СПбГУ).

[www.ec-dejavu.ru](http://www.ec-dejavu.ru)

<https://e.lanbook.com>

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения, усвоенные знания	коды формируемых компетенций	
<p><i>Освоенные умения:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		<p><b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <i>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i></p>
<p><b>Усвоенные знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>		<p><i>Методы оценки результатов:</i> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <i>Лёгкая атлетика.</i> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метания; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <i>Спортивные игры.</i> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (ведение мяча, броски в кольцо, подачи, передачи, нападающий удар) 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм 3. Оценка выполнения студентом функций судьёй. 4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Гимнастика</i> 1. Оценка техники базовых элементов гимнастики (кувырки вперед, назад, стойки, группировки, прыжки) 2. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. 3. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия <i>Лыжная подготовка.</i> 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра,</i> <i>изучения темы программы.</i></p>