

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.08.2023 09:48:32
Уникальный программный ключ:
8731da132b41b9d73811c47e1e1b70342c46d11a

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-воспитательной работе Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

Е.Н. Судаков

«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация Техник

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

**Курск
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ.....	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5.ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы (далее программа)

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП СПО базовой подготовки.

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство и на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»).

В результате освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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 программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	156
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки	Уровень усвоения	Коды компетенций, формирующих соответствующий элемент программы
1	2	3		4	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		12			ОК 03 ОК 04 ОК 06
Раздел 1. Основы физической культуры				2	
Тема 1.1. Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и	Содержание учебного материала	4			
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		4		

социокультурное развитие личности	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	4			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-			
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		156	156	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		36	36		ОК 03
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала			2	ОК 04
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.				ОК 06
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	8		
	1.Техника безопасности на занятия л/а. 2.Техника специальных беговых упражнений. 3. Техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 4.Развитие скоростных качеств. 5.Развитие скоростно-силовых качеств. 6.Развитие скоростной выносливости. 7. Бег на 100 м. Выполнение контрольного норматива.				
Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника кроссового бега				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06
	1.Техника специальных беговых упражнений. 2. Техники кроссового бега 3.Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 500м.,(д).1000м, (ю). Выполнение контрольного норматива.				
	Содержание учебного материала			2	ОК 03

Тема2.3 Бег на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции.				ОК 04 ОК 06
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		
	1. Техника специальных беговых упражнений.				
	2. Техники бега на длинные дистанции.				
	3. Развитие общей и специальной выносливости. 4.Бег 2000м(д)., 3000м.(ю). Выполнение контрольного норматива				
Тема2.4 Метание снарядов.	Содержание учебного материала			2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Техника метания снарядов (гранаты).				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		
	1.Техника специальных упражнений.				
	2.Техника метания снарядов. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю). Выполнение контрольного норматива				
Тема2.5 Прыжки в длину.	Содержание учебного материала			2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Техника прыжков в длину с разбега.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		
	1.Техника специальных упражнений.				
	2. Техника прыжков в длину с разбега . 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива. 5. Прыжки в длину с места. Выполнение контрольного норматива.				
	Содержание учебного материала			2	ОК 03 ОК 04

Тема 2.6 Эстафетный бег	Техника эстафетного бега.				ОК 06
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	4		
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.				
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		28	28	2	
Тема 3.1 Базовые упражнения атлетической гимнастики	Содержание учебного материала				ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Составление и выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	28	28		
	1. Технология составления и выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики различные группы мышц. 2. Выполнение комплексов упражнений различные группы мышц. 3. Развитие силовых качеств 4. Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.				
Раздел 4. Спортивные игры		74	74		
Волейбол		38	38		ОК 03 ОК 04 ОК 06
Тема 4.1 Правила игры.	Содержание учебного материала			2	
	Изучить основные правила игры.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	2		
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.				
Тема 4.2 Стойки, перемещения.	Содержание учебного материала			2	
	Техника стоек и перемещений.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	2		

	1.Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				
Тема4.3 Приемы и передачи мяча.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника приемов и передач мяча				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	8		ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника приемов и передач мяча 4. Приемы и передачи мяча. Выполнение контрольного норматива.				
Тема4.4 Поддачи мяча.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника подачи мяча.				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника подач мяча 4.Поддачи мяча. Выполнение контрольного норматива.				
Тема4.5 Нападающий удар.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника нападающего удара				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника нападающего удара				
Тема4.6 Блокирование.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника блокирования.				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06

	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.				
Тема 4.7 Тактические действия.	Содержание учебного материала			2	OK 03 OK 04 OK 06
	Элементы тактических действий.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	8		
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра. Зачет.				
Баскетбол		36	36		
Тема 4.8 Правила игры.	Содержание учебного материала			2	OK 03 OK 04 OK 06
	Изучить основные правила игры.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	2		
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.. 2. Правила игры. Зачет.				
Тема 4.9 Владения мячом	Содержание учебного материала			2	OK 03 OK 04 OK 06
	Техника владения мячом				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	20		
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника ведения, ловли и передачи мяча. 4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.				
Тема 4.10 Тактические действия.	Содержание учебного материала			2	
	Элементы тактических действий.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	14		
	1. Развитие основных физических качеств.				

	2. Организация элементов тактики нападения и защиты. 3. Учебная игра. Зачет.				
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	18		
Тема5.11 Классические лыжные ходы.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника классических лыжных ходов.				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет				
Тема5.12 Свободные лыжные ходы.	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника свободных лыжных ходов.				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.				
Тема5.13 Преодоление подъемов и спусков	Содержание учебного материала			2	ОК 03
	Техника преодоления подъемов и спусков				ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	6		ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника преодоление подъемов и спусков				
Всего		168	156		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Беговая дорожка 4x400м.

Беговая дорожка 2x100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега 4x100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Ворота футбольные.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания 500гр.

Гранаты для метания 700гр.

Ядра для толкания.

Рулетка металлическая.

Секундомеры.

2. Наличие спортивных залов:

1. Спортивный зал; (288 кв. м.)

2. Тренажерный зал общефизической подготовки. (56 кв. м.)

3. Место для настольного тенниса (90 кв. м.)

4. Место для стрельбы.

3. Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, телевизор.

4.Оборудование и инвентарь спортивного зала:

граната для метания (700 г.) – 5 шт., граната для метания (500 г.) – 5 шт., кроссовки – 10 пар, мячи баскетбольные – 12 шт., мячи волейбольные – 16 шт., мячи набивные – 8 шт., мячи футбольные – 3 шт., скакалки со счетчиками – 3 шт., маты гимнастические татами – 32 шт., ракетки для настольного тенниса – 6 шт., электронные секундомеры – 5шт., сетка баскетбольная – 2 шт., сетки для настольного тенниса – 6 шт., скамейки гимнастические – 4 шт., шиповки легкоатлетические – 10 шт., ядро для толкания – 1 шт., рупорный громкоговоритель – 1 шт., тренажер «Бенч» - 1 шт., лыжи – 64 пары., перекладины гимнастические – 2 шт., сетки волейбольные – 2 шт., столы для настольного тенниса – 9 шт., табло электронное – 1 шт., фотоаппарат DMC-LX1GC-K – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., лыжероллеры – 5 шт., мостик гимнастический – 1 шт., маты гимнастические – 9 шт.

5. Место для стрельбы:

Пневматические винтовки – 3 шт., пневматические пистолеты – 2 шт., лазерная камера – 1 шт., штатив для лазерной камеры – 1 шт., ноутбук – 1 шт., - пневматическая винтовка МР-512С с лазерным стрелковым тренажером ЛТ-310ПМ – 5 шт.; мишень спортивная 5 шт.

6. Тренажерный зал общефизической подготовки:

Подставка под штангу – 1 шт., Стенка гимнастическая – 4 шт., силовой комплекс RO937 – 1 шт., тренажер «Степ-пер» -1 шт., тренажер «Тотал-тренажер» многофункциональный – 1 шт., брусья параллельные – 1 шт., гири: 16 кг. – 4 шт., 32 кг. – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

5. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный //

- Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
 URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
 3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
 4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

1. ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>
2. ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>
3. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
4. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
5. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
6. Российски портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http:// sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.
----------------------------------	--

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

Приложение 1

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Наименование разделов и тем	Активная/интерактивная форма
Теоретическая часть	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Групповая дискуссия

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	Разбор конкретных ситуаций
--	----------------------------