

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Калининградский филиал ПГУПС



/Б.В. Фесенко/

07 _____ 2022 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

Калининград

2022

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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:

Код	Содержание компетенций
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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4 курс)	

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
Раздел 1.	Теоретические сведения	334	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	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
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	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	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	<u>Очное отделение:</u> <u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> подготовка рефератов и докладов. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. <u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> <u>Заочное отделение:</u> Отделения СЖД	20 часов 1 семестр	
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала <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	25 часов 3 семестр 35 часов 4 семестр	1

	<p>средствами и методами физического воспитания.</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Заочное отделение Отделение СЖД</p>		
Тема 1.5.Оздоровительные системы физического воспитания	<p>Содержание учебного материала</p>	30 часов 3 семестр	1
	<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)</p> <p>Заочное отделение Отделение СЖД</p>		
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Содержание учебного материала</p>	15 часов 3 семестр 30 часов 4 семестр	1
	<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 занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Заочное отделение Отделение СЖД</p>		
Тема 1.7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>Содержание учебного материала</p>	30 часов 4 семестр 30 часов 5 семестр	
	<p><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.</p> <p>Заочное отделение Отделение СЖД</p>		
Тема 1.8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. средства	<p>Содержание учебного материала</p>	20 часов	1
	<p><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</p>		

физической культуры в регулировании работоспособности.	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 <u>Отделение СЖД</u>	5 семестр 30 часов 6 семестр	1
Тема 1. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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. Заочное отделение Отделение СЖД	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. 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>.

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>.

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>.

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

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.

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