


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Калининграде (Калининградский филиал ПГУПС)

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____/Б.В. Фесенко/
« 06 » _____ 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация – техник
вид подготовки - базовая

Форма обучения – заочная

Год начала подготовки – 2022 г.

г. Калининград
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №388 от 22 апреля 2014 г.

Составитель: Калининградский филиал ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

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 *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (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 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 рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 334 часа.

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: | |
| другие виды учебных занятий | 2 |
| практические занятия | 334 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 334 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 2 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Физическая культура и спорт. Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту</p> <p>Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> | 2 | 2 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 314 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Тема 2.1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала: | 54 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Бег. Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.</p> <p>Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивания»</p> <p>Метание. Метание гранаты: техника – держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p> | | |
| Тема 2.2. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала: | 54 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины.</p> <p>Упражнение для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.</p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга | | 3 |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|---|
| | 6. Выполнение упражнений для развития 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 8. Сдача контрольных нормативов | | |
| Тема 2.3. Баскетбол | Содержание учебного материала: Самостоятельная работа обучающихся: Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо. Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока. Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита Практические занятия: 9. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов. | 58 | |
| | 10. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 11. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 12. Отработка техники игры в защите 13. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 14. Отработка техники игры в нападении 15. Отработка вариантов тактических систем в защите 16. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты | | 3 |
| Тема 2.4. Волейбол | Содержание учебного материала: | 60 | |

| | | | |
|------------------|--|----|---|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу. Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. 18. Отработка приема мяча снизу, сверху. 19. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 20. Отработка техники владения мячом 21. Выполнение элементов техники нападения | | |
| | | | 3 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 22. Выполнение подач 23. Отработка нападающего удара в парах 24. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре. | | |
| Тема 2.5. Футбол | Содержание учебного материала: | 58 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. 2. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите | | 3 |

| | | | |
|------------------------------------|--|------------|---|
| | Практические занятия: 25. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 26. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 27. Отработка тактического поведения в нападении и защите 28. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 29. Отработка передач мяча в квадрате 30. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 31. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 32. Совершенствование различных систем нападения и защиты | | 3 |
| Тема 2.6. Настольный теннис | Содержание учебного материала: | 50 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры. Практические занятия: 33. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 34. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии 35. Выполнение ударов накатом справа и слева 36. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева 37. Имитация перемещений с выполнением ударов 38. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из одной, двух, трех партий 39. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре | | 3 |
| Всего | | 336 | |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала: *специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя – 3 шт., рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером – 1 шт. Технические средства обучения: телевизор – 1 шт., видеоплеер – 1 шт.* Учебно - наглядные пособия: *стенды тематические – 8 шт.* Оборудование: *мяч волейбольный - 15 шт., мяч баскетбольный – 20 шт., стол теннисный - 5 шт., стойки волейбольные - 2 шт., сетка волейбольная-1 шт., щиты и кольца баскетбольные - 4 шт., гимнастические скамейки -7 шт., шведские стенки – 14 шт., тумбы тренировочные - 3 шт., медицинбол - 19 шт., конус тренировочный – 10 шт., барьер универсальный - 12 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт.*

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: *беговые дорожки, место для прыжков, место для метания гранаты, переносные элементы полосы препятствий, поле футбольное, ворота футбольные – 2 шт.*

Тренажерный зал: *специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя - 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 2 шт.* Оборудование: *тренажер для жима ногами – 1 шт., гиперэкстензия горизонтальная – 1 шт., гриф усиленный – 2 шт., гриф с гладкой втулкой – 4 шт., скамья с переменным углом – 1 шт., скамья стойка для жима штанги лежа – 1 шт., скамья стойка для жима штанги лежа под углом – 1 шт., скамья для пресса с переменным углом – 1 шт., стойка с двумя позициями для штанг – 1 шт., подставки под блины – 1 шт., набор гантелей (неразборных) - 20 шт., набор гантелей (разборных) – 8 шт., подставка под гантели и блины – 1 шт., тренажер «Голень сидя» – 1 шт., скамья Скотта – 1 шт., тренажер «Пресс, перекладина, брусья» – 1 шт., стол для армспорта – 1 шт., брусья – 1 шт., блины – 38 шт., замки – 10 шт.* Синтетическое покрытие; *волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.*

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Дополнительная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474800>

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы обучающихся (при написании сообщения):

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией, - домашние задания проблемного характера, - ведение календаря самонаблюдения, - зачет, - дифференцированный зачет. |
| <p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>Легкая атлетика:</u> оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры:</u> оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); оценка технико – тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентами функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика:</u> оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года семестра, изучения темы программы.</p> |
|--|---|