

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**Ростовский государственный университет путей сообщения**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Лиховской техникум железнодорожного транспорта**  
**(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 41085aad477861a681676be74f996ebe  
Владелец Полухина Виктория Ивановна  
Действителен с 20.04.2023 до 13.07.2024

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

Базовый уровень среднего профессионального образования  
заочное отделение

**г. Каменск-Шахтинский**

**Рассмотрена**  
цикловой методической  
комиссией ОГСЭ

протокол от 19.06.2023 №1

председатель ЦМК:

  
Е.В. Шурахтенко

**Утверждаю:**

Заместитель директора по УР

  
В.И. Полухина



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. (с изменениями в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 №796 и выпиской из протокола заседания ученого совета ФГБОУ ВО РГУПС от 28 октября 2022 №2)

## **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. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ 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

## Физическая культура.

### 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена разработанной в соответствии с ФГОС СПО, по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

дисциплина общего гуманитарного социально-экономического цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различного направления.

**В результате изучения дисциплины Физическая культура обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:**

#### Общие компетенции

ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК.6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часа, 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
<b>Промежуточная аттестация зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; практических занятий, теоретические сведения и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1. Теоретический раздел</b>		<b>336</b>	
Тема 1.1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	<b>Содержание учебного материала:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительная система физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, предупреждение репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий их формы и содержания. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Содержание учебного материала:</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной характеристики и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		

<p>Тема 1.4. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
<p>Тема 1.5 Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности</p>		

	направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>334</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре;

**Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Нормативные источники

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»

Основная:

1. Муллер, А.Б Физическая культура: учебник и практикум для сред. проф. образования / А.Б. Муллер - Москва: Изд. ЮРАЙТ, 2017.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/436540-ЭБС ЮРАЙТ>.

Дополнительная:

1. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для сред. проф. образования / Т.П. Завьялова - 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Изд. ЮРАЙТ, 2017.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/436540-ЭБС ЮРАЙТ>.

Электронные ресурсы:

1. ЮРАЙТ: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2019. URL: <https://biblio-online.ru> – Режим доступа: для зарегистрировав пользователей ЛиТЖТ.
2. ЭБ НТБ РГУПС: электронная библиотека научно-технической библиотеки Ростовского государственного университета путей сообщения: сайт. – Ростов-на-Дону, 2019. URL: <https://biblio-online.ru> – Режим доступа: для зарегистриров. пользователей ЛиТЖТ.
3. «Public.ru»: электронная библиотека периодики: сайт. – Москва, 2019. - URL: <https://biblio-online.ru> – Режим доступа: для зарегистриров. пользователей ЛиТЖТ.

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

<b>Результаты обучения (усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различного направления.</p>	<p>Классная контрольная работа, опрос</p> <p>Диф.зачет</p>