

РОСЖЕЛДОР

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР
филиала РГУПС в г. Воронеж

П.И. Гуленко

«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация выпускника

Техник

Форма обучения

Очная

Воронеж, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2. Учебно-методическое обеспечение	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура: формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива, - психологические особенности личности	-
ОК 06	- проявлять гражданско-патриотическую позицию; - демонстрировать осознанное поведение; - описывать значимость своей специальности; - применять стандарты антикоррупционного поведения	- сущность гражданско-патриотической позиции, - традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений - значимость профессиональной деятельности по специальности; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения	-
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	-

	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	
ПК 2.2	- обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов	- правила технической эксплуатации железных дорог Российской Федерации и инструкции, регламентирующие безопасность движения поездов	- выполнения требований технической эксплуатации железных дорог и безопасности движения; - применения инструкций и нормативных документов, регламентирующих требования технической эксплуатации железных дорог и безопасности движения.

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП

№№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
	Не предусмотрено			

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	168	-
Самостоятельная работа	168	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	336	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретический раздел		2/-	
Тема 1.1. Физические способности человека и их развитие	Содержание	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия. Спортивная тренировка.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Раздел 2. Практический раздел		334/-	
Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов упражнений на формирование осанки и телосложения, профилактика плоскостопий.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на	2		

	укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики, соблюдение оптимальных режимов суточной активности на основе выполнения физических упражнений, ведение дневника самоконтроля.	4	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание	32	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 4. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	4	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение упражнений на оценку.	8	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий, ведение дневника самоконтроля.	16	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание	24	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 7. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Выполнение упражнений на оценку.	4	
	Практическое занятие № 8. Висы, подъем переворотом, подтягивание из виса и полувиса, сгибание разгибание рук в упоре. Выполнение упражнений на оценку.	4	
	Практическое занятие № 9. Акробатические упражнения и композиции. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост. Выполнение упражнений на оценку.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев и гимнастического мата. Выполнение упражнений на развитие гибкости и силовой подготовки, ведение дневника самоконтроля, выполнение рефератов.	12	
Тема 2.4. Легкая атлетика	Содержание	68	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	34	

	Практическое занятие № 10. Техника и тактика бега на короткие дистанции, низкий старт. Бег 100м на оценку.	6	
	Практическое занятие № 11. Техника и тактика бега на средние дистанции.	6	
	Практическое занятие № 12. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 100м на оценку.	6	
	Практическое занятие № 13. Техника и тактика эстафетного бега.	6	
	Практическое занятие № 14. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на оценку.	6	
	Практическое занятие № 15. Техника метания мяча и гранаты. Метание гранаты на оценку.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития быстроты и выносливости и координации движений, посещение спортивных секций и выполнение рефератов.	34	
Тема 2.5. Волейбол	Содержание	56	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие № 16. Техника выполнения основных элементов игры: прием, передачи мяча.	4	
	Практическое занятие № 17. Техника выполнения подачи мяча (сверху и снизу).	4	
	Практическое занятие № 18. Нападающий удар, блокирование.	4	
	Практическое занятие № 19. Выполнение технических элементов на оценку.	4	
	Практическое занятие № 20. Тактика игры в защите и нападении.	4	
	Практическое занятие № 21. Двусторонняя игра.	8	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	28	
Тема 2.6. Баскетбол	Содержание	52	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	26	
	Практическое занятие № 22. Техника выполнения основных элементов игры: ловля, передачи мяча.	4	
	Практическое занятие № 23. Ведение мяча, броски.	4	
	Практическое занятие № 24. Выполнение технических элементов на	4	

	оценку.		
	Практическое занятие № 25. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия.	6	
	Практическое занятие № 26. Двусторонняя игра.	8	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	26	
Тема 2.7. Настольный теннис	Содержание	24	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 27. Техника выполнения основных элементов игры: стойка, способы держания ракетки, передвижения.	4	
	Практическое занятие № 28. Поддача, подрезка, срезка.		
	Практическое занятие № 29. Тактика одиночных и парных игр.	2	
	Практическое занятие № 30. Двусторонняя игра.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	12	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание	36	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	Практическое занятие № 31. Упражнения на силовых тренажерах, со свободными весами.	6	
	Практическое занятие № 32. Упражнения с гантелями, штангами, с собственным весом.	6	
	Практическое занятие № 33. Статические и динамические упражнения	6	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	18	
Тема 2.8 (выбор). Аэробика (девушки)	Содержание	36	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	Практическое занятие № 34. Основные виды перемещений. Базовые шаги.	6	

	Практическое занятие № 35. Техника выполнения движений в степ-аэробике, шейпинге.	6	
	Практическое занятие № 36. Стрейчинг-аэробика, пилатес.	6	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	18	
Тема 2.9. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание	32	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 37. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.	8	
	Практическое занятие № 38. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	8	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов ППФП.	16	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		336/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2024. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539432>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539408>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - психологические основы деятельности коллектива, - психологические особенности личности - сущность гражданско-патриотической позиции, - традиционных	Демонстрирует знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - об основах здорового образа жизни;	– Практические занятия – Анализ результатов выполненного упражнения – Рефераты – Индивидуальные

<p>общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <ul style="list-style-type: none"> - значимость профессиональной деятельности по специальности; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения - правила технической эксплуатации железных дорог Российской Федерации и инструкции, регламентирующие безопасность движения поездов <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - проявлять гражданско-патриотическую позицию; - демонстрировать осознанное поведение; - описывать значимость своей специальности; - применять стандарты антикоррупционного поведения - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<ul style="list-style-type: none"> - о понятиях и правилах здорового образа жизни; - об основных технологиях, направленные на сохранение здоровья. <p>Демонстрирует умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропагандирует здоровый образ жизни; - осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность; - владеет техникой двигательных действий; - владеет технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполняет практические задания в соответствии с установленными регламентами с соблюдением правил безопасности труда; - применяет на практике имеющийся опыт занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта. 	<p>проекты</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тестирование - Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - Заполнение дневника самоконтроля - Участие в олимпиадах, конкурсах - Упражнения - Утренняя гимнастика - Анализ результатов выполненного упражнения - Выполнение самостоятельной работы - Демонстрация комплекса ОРУ - Составление профессиограммы - Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) <p>Вопросы для подготовки к зачету с оценкой</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none">- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности- обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов		
--	--	--