

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 учебно-  
производственной работе  
филиала РГУПС в г. Воронеж

\_\_\_\_\_ П.И. Гуленко

(подпись, Ф.И.О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

базовая подготовка

*Специальность:* 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог (вагоны)

*Профиль:* технический

*Квалификация выпускника:* техник

*Форма обучения:* заочная

Воронеж 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны).

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ СПО базовой подготовки. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. В сочетании с профессиональным обучением, нравственным и эстетическим воспитанием она должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной школы.

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

Программа нацелена на формирование физической культуры личности студентов, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств,

которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное состояние использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство,

-максимальной учебной нагрузки обучающегося- 336, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 час;

- самостоятельной работы обучающегося 334 часов.

#### **1.5. Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны),

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
теоретические занятия	2
консультации	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	334
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, изучения специальной литературы. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде написания контрольной работы (реферат).	
<b>Итоговая аттестация</b> в форме: зачет.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		28	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p>Лекционное занятие. Содержание учебного материала.</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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>	2	2 3
	<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, вращивание, 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</p>		

	<p>формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Нормы двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровья. 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>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	6	
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Физические способности человека и их развитие.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>		2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	4	
<p><b>Тема 1.3. Основы физической и спортивной подготовки.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса.</p>		

	Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные аспекты подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Ее структура и характеристика циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	4	
<b>Тема 1.4. Спорт в физическом воспитании обучающихся.</b>	Содержание учебного материала. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение секционных занятий по избранному виду спорта.	4	
<b>Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	Содержание учебного материала. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Выполнение рефератов.</p> <p>3.Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	
<p><b>Тема.1.6.</b> <b>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Закаливание. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Массаж и самомассаж. Коррекция зрения.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Применение закаливания и самомассажа и коррекция зрения.</p>	4	
	<p>Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.</p>		
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b></p>		<b>247</b>	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Теоретические сведения. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с</p>		<p>2</p> <p>3</p>

	<p>применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Освоение самоконтроля при занятиях ОФП.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	43	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Акробатика.</b> Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырок. Кувырок прыжком. Кувырок вперед прыжком через препятствие с разбега (высота до 1 м). Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Колесо.</p> <p><b>Девушки.</b> Подтягивание в полувисе. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Акробатика.</b> Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырок. Кувырок прыжком. Кувырок вперед</p>		<p>2 3</p>

	из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.</li> <li>2. Развитие гибкости и силовой подготовки.</li> <li>3. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	45	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика.</b>	<p>Содержание учебного материала. Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500-600 м. Повторный бег 100-150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50-60 м (150-200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4х100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой - положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты с разбега.</p>		2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	36	

	<p>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p> <p>3. Выполнение рефератов.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. <b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока. Взаимодействие игроков.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Совершенствование различных способов взаимодействия двух или более игроков - заслонов. Командные действия. Система позиционного нападения. Ее применение против личной системы защиты. Техника и тактика защиты. Зонная защита:</p> <p>а) зонный прессинг на всей площадке; б) зонный прессинг на своей половине площадки.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Техника нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>		<p>2 3</p>

	<p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Вбрасывание мяча. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения (финты). Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия). Взаимодействия игроков. Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижения в воротах без мяча. Ловля мяча. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игроков. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Способы хватки ракетки. Жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приемы волана. Выбор дистанции при приеме волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> <li>4. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	81	
<p><b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</b></p>		42	
<p><b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши).</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p>		2 3

	<p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.</li> <li>2. Выполнение рефератов.</li> <li>3. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	42	
<b>2.5. Аэробика (девушки).</b>	<p>Содержание учебного материала. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «голове» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод». Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе</li> </ol>	42	

	самостоятельных занятий ритмической гимнастикой и аэробикой. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.		
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>		<b>61</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	Содержание учебного материала. Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Задачи ППФП для специальности «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»: развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие общей выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, силы и статической выносливости полезных мышц (спины, живота и разгибателей бедра), укрепление силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы; совершенствование равновесия в вертикальном положении; совершенствование координации движений рук, закаливания.		1 2
	Средства ППФП: гимнастика и спортивные игры. Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение изучаемых профессионально значимых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовки. 2.Ведение дневника самоконтроля.	35	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	Содержание учебного материала. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		2 3

	Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишенным, в условиях ограниченного времени. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою		
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями с военно-прикладной направленностью.	26	
Итого:		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 ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

##### **1. Спортивный зал.**

Основное оборудование:

Штанга Атлетическая - 2 шт;

Теннисный стол складной 5116-00 Expert - 3 шт;

Гантель разборная - 10 шт;

Мяч гимнастический - 3 шт;

Эспандер пружинный дерев.ручки - 3 шт;

Тренажер силовой - 4 шт;

Граната д. метания 500 гр. - 5 шт; 700гр. - 5 шт;

Мяч баскетбольный - 5 шт;

Ракетка бадминтоновая - 5 шт;

Скамейка гимнастическая - 5 шт;

Стенды в тренажерном зале - 5 шт;

Кольцо баскетбольное с сеткой - 6 шт;

Маты гимнастические - 11 шт;

Атлетический центр WEIDER 9150 - 1 шт;

Беговая дорожка - 2 шт;

Брусья мужские - 1 шт;

Велотренажер F 20 - 2 шт; Велотренажер Housefit HB 8154R - 1 шт;

Гамма Скамейка атлетическая универс, - 1 шт;

Стойка волейбольная - 1 шт;

Стол для настольного тенниса - 3 шт;

Тренажер атлетический G-202 Athletic - 1 шт;

Тренажер Вертикальный жим ногами PVLB-156 W Body-Solid - 1 шт;

Тренажер силовой - 4 шт;

Эллипсоид Орбит Эмбишн-С - 1 шт;

Канат для перетягивания - 1 шт;

Стенд "Контрольные нормы" - 1 шт;

Стенд "Расписание спортивных секций" - 1 шт;

Стенд "Спортивная гордость"" - 1 шт.

**2.Учебный            электронный            лазерный            стрелковый            тир**

**3.Открытый    стадион    широкого    профиля    с    элементами    полосы  
препятствий**

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

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

##### **Основная:**

**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>

**Физическая культура** : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 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>

##### **Дополнительная:**

**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 : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472737>

**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 : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

**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. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705>

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе написания контрольной работы.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека,</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- домашняя контрольная работа;</li><li>- устный опрос по теоретическим вопросам.</li></ul>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционная система оценки в форме зачета за выполненную домашнюю контрольную работу и ответ по теоретическим вопросам, итоговая оценка – зачет.</li></ul>

Автор-составитель преподаватель высшей категории Степкина Т.Е.

(уч. звание, должность, Ф.И.О)

предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

#### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена филиала РГУПС в г. Воронеж и осуществления учебно-воспитательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от от 22.04.2014 г. № 388

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден директором филиала РГУПС в г. Воронеж от 30.05.2023

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физическое воспитания и основы военной службы»

Протокол №3 от 30.05.2023г.

Председатель цикловой комиссии

Н.А. Третьяк

(подпись)

(Ф.И.О.)

Рецензент рабочей программы Соколов В.В.

(Ф.И.О рецензента)

руководитель физического воспитания

(уч. звание, должность)

**ГБПОУ ВО «ВЮТ»**

(основное место работы)