

**Департамент образования и науки Костромской области  
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ОГБПОУ  
«БТЖТ Костромской области»  
№ 338 от 31 августа 2018 года

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ 04. «Физическая культура»**

для специальности: 23.02.06. «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»

**Заочная форма обучения**

Одобрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая заочным отделением

 Н.В. Чернявская

ОДОБРЕНА

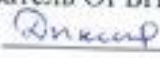
на заседании предметно-цикловой  
комиссии общеобразовательных  
дисциплин Протокол № 1  
от 30 августа 2018 г.

Председатель предметно-  
цикловой комиссии

 О.С. Кузьмина

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом  
Минобрнауки России от 22.04.2014 N 388 "Об утверждении  
федерального государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог» (Зарегистрировано в  
Минюсте России 18.06.2014 N 32769)

Составитель:

Преподаватель ОГБПОУ «БТЖТ Костромской  
области»  Дыкина Г.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>             | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>               | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b> |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям 23.02.06. «Техническая эксплуатация подвижного состава».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы «Физическая культура»** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать: общими компетенциями, включающими в себя способность:*

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

2 ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

3 ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов. Программой предусмотрено восемь вводных лекционных занятий, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения и практические занятия реализуются в ходе самостоятельной подготовки.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                  | Объем часов    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                        | <b>336</b>     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> в том числе:                                                                                                                                | <b>8</b>       |
| Практические занятия                                                                                                                                                                                | -              |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b><br>в том числе:<br>- работа с учебной, научной и справочной литературой, словарями, конспектами лекций;<br>- выполнение домашней контрольной работы. | <b>328</b>     |
| Аттестация по дисциплине                                                                                                                                                                            | <i>Д/зачёт</i> |

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                  | Макс. учеб.<br>нагрузка<br>студента (час) | Самостоятельная<br>работа студента<br>(час) | Количество аудиторных часов |                           |                                                              |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                              |                                           |                                             | Всего                       | Теоретическое<br>обучение | Практические<br>(семинарные)<br>и<br>лабораторные<br>занятия | Курсовое<br>проектирование |
| <b>Тема 1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                     | <b>3</b>                                  | <b>1</b>                                    | <b>2</b>                    | <b>2</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                              | <b>3</b>                                  | <b>1</b>                                    | <b>2</b>                    | <b>2</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 3.</b> Самоконтроль. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | <b>8</b>                                  | <b>6</b>                                    | <b>2</b>                    | <b>2</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 4.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                                                               | <b>3</b>                                  | <b>1</b>                                    | <b>2</b>                    | <b>2</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 6.</b> Легкая атлетика                                                                                                                               | <b>110</b>                                | <b>110</b>                                  | <b>-</b>                    | <b>-</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 7.</b> Лыжная подготовка                                                                                                                             | <b>107</b>                                | <b>107</b>                                  | <b>-</b>                    | <b>-</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 8.</b> Гимнастика                                                                                                                                    | <b>30</b>                                 | <b>30</b>                                   | <b>-</b>                    | <b>-</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 9.</b> Спортивные игры                                                                                                                               | <b>48</b>                                 | <b>48</b>                                   | <b>-</b>                    | <b>-</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 10.</b> Атлетическая гимнастика                                                                                                                      | <b>20</b>                                 | <b>20</b>                                   | <b>-</b>                    | <b>-</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Тема 11.</b> Дыхательная гимнастика                                                                                                                       | <b>4</b>                                  | <b>4</b>                                    | <b>-</b>                    | <b>-</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                                                                                   | <b>336</b>                                | <b>328</b>                                  | <b>8</b>                    | <b>8</b>                  | <b>-</b>                                                     |                            |

### 2.3 Содержание учебной дисциплины « Физическая культура »

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           | 3           | 4                |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           | 3           |                  |
|                                                                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                           | 3           |                  |
|                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Физическая культура и спорт.                              | 1           | 2                |
|                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Основы здорового образа жизни                             | 1           |                  |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Режим трудовой и учебной деятельности. Выполнение домашней контрольной работы.<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.<br>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.<br>Выполнение домашней контрольной работы:<br>1.Физическая культура личности<br>2.Ценностные ориентиры здорового образа жизни<br>3.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры<br>4.Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями<br>5.Международное спортивное студенческое движение<br>6.История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре<br>7.Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов) |                                                           | 1           | 3                |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           |             |                  |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           | 3           |                  |
|                                                                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                           | 3           |                  |
|                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Организация самостоятельных занятий физической культурой  | 1           | 2                |
|                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Основные требования к местам занятия физической культурой | 1           |                  |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Организация занятий различной направленности. Выполнение домашней контрольной работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           | 1           | 3                |
| Тема 3. Самоконтроль. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           | 8           |                  |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |     |   |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| Средства физической культуры в регулировании работоспособности.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |     |   |
|                                                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            | 8   |   |
|                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Самоконтроль: значение и содержание                                        | 1   | 2 |
|                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. | 1   |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Тестирование уровня совершенствования психофизических качеств.<br>Аутотренинг. Выполнение домашней контрольной работы. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            | 6   | 3 |
| Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            | 3   |   |
|                                                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            | 3   |   |
|                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Методы при занятиях различными видами двигательной активности              | 1   | 2 |
|                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дифференцированный зачет                                                   | 1   |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Выполнение домашней контрольной работы:<br>1. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания<br>2. Методика развития двигательных качеств<br>3. Методика разработки специальных комплексов упражнений<br>4. Методика занятий корригирующей гимнастикой<br>5. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений |                                                                            | 1   | 3 |
| Тема 6. Легкая атлетика                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            | 110 |   |
|                                                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            | 110 |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Развитие выносливости, быстроты, скоростных качеств. История развития легкой атлетики в России. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Прыжки в длину. Тройной прыжок. Метание гранаты.                                                                                                                                                                                            |                                                                            | 110 | 3 |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                         | Толкание ядра. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |   |
| <b>Тема 7. Лыжная подготовка</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>107</b> |   |
|                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>107</b> |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Основные элементы тактики лыжных гонок. Разновидности техники бега на лыжах. Подготовка лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, оказание ПМП при переохлаждении, обморожении. Катание на лыжах/коньках в свободное время.                                                                                                                 | 107        | 3 |
| <b>Тема 8. Гимнастика</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>30</b>  |   |
|                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>30</b>  |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Комплексы упражнений производственной гимнастики. Прыжки через скакалку, гимнастические скамейки, коня, козла.. Кувырок вперед. Подтягивание на низкой перекладине девушки. Подтягивание на высокой перекладине юноши. Поднимание туловища из положения лежа. Наклоны. Перенос тяжести тела на правую и левую ноги. Меры безопасности и оказания помощи пострадавшему. | 30         | 3 |
| <b>Тема 9. Спортивные игры</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>48</b>  |   |
|                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>48</b>  |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение правил и особенностей спортивных игр. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История развития спортивных игр. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Волейбол. Баскетбол. Футбол.                                                                                                               | 48         | 3 |
| <b>Тема 10. Атлетическая гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b>  |   |
|                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>20</b>  |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение комплексов упражнений для развития мышечных групп. Меры безопасности при занятиях на тренажерах. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для развития основных мышечных групп. Упражнения на силовых и кардио тренажерах. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций комплексов в процессе самостоятельных занятий.                | 20         | 3 |
| <b>Тема 11. Дыхательная гимнастика</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   |   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                 |            |   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Составить комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения по специальным методикам. Восстановление дыхания после занятия физической культуры. Упражнения для развития объема легких. | 4          | 3 |
|  | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>336</b> |   |

**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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Технические средства обучения:

- Компьютер

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

Для студентов

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.- М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

3. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.- М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                    | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                    |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :<br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Экспертная оценка результатов тестирования.<br>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.<br><br>Дифференцированный зачет. |
| <b>Должен уметь</b> :<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                                    |                                                                                                                                      |

Пронумеровано, скреплено и  
заверено печатью

14  
Вешафутаме шиемб

Директор Керидато Т.А. Чупрова

« 31 » августа 20 18 г.

