

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котенкова Светлана Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 06.08.2021 14:36:58  
Уникальный идентификатор:  
4416d113ff2a6a4b931882373c1cf1143b8cd7bc

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ А.В. Полевой  
«28» июня 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*для специальности*

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,  
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

Квалификация – **Техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - заочная

Калуга  
2021

Рассмотрено на заседании ЦК  
на заседании цикловой комиссии Физическая  
культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 11 от « 28 » июня 2021г.  
Председатель \_\_\_\_\_/Н.В.Белозерских/

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)* (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 45 от 23.01.2018.

**Разработчик программы:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Трифонов А.А.- преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Миронова Е.Н.- руководитель физвоспитания КБМК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) (базовая подготовка)

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина *Физическая культура /Адаптивная физическая культура* является обязательной частью *ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО* цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 *Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)*

## **1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

Учебная дисциплина *Физическая культура/Адаптивная физическая культура* обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.04 *Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)* Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 03 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06. ОК 08	У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	31 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 32- основы здорового образа жизни роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34- средства профилактики перенапряжения.

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

Объем образовательной программы обучающегося 172 часов, в том числе:

обязательная часть - 00 часов;

вариативная часть – 00 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 172 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 02 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 170 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	02
лабораторные занятия	00
практические занятия	00
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	00
Самостоятельная работа обучающегося	170
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>итоговая письменная контрольная работа</i></b>	<b>00</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 08
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
1. Чтение учебника Физическая культура для СПО А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017, электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование. 2. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов упражнений для глаз.			

	3. Составление и выполнение комплексов упражнений по формированию осанки 4. Составление и выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
<b>Тема 1.2. Адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Адаптивная физическая культура – вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Чтение учебного пособия для СПО Бегидова, Т. П.. Теория и организация адаптивной физической культуры Издательство Юрайт, 2017. электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование. 2. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики. 3. Выполнение восстановительно и корригирующей гимнастики.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20	



	<p>1. Чтение учебника Физическая культура для СПО А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017, электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование.</p> <p>2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами</p> <p>3. Подвижные игры различной интенсивности</p> <p>4. Выполнение упражнений для развития и укрепления мышц верхнего плечевого пояса.</p>		
<b>Тема 2.2</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
	<p>1. Чтение учебника Физическая культура для СПО А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017, электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	66	ОК 04, ОК 08
	<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Перемещение 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 отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><u>Волейбол</u></p>		

	<p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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 игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра</p> <p><u>Футбол</u></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p> <p><u>Настольный теннис</u></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	66	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение учебника Физическая культура для СПО А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017, электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми . –воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</li> <li>4. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.</li> <li>5.. Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol>		

	6.. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства 7.Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности		
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	22	
	1. Чтение учебника Физическая культура для СПО А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017, электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений 4. Составить комплекс упражнений с гантелями на разные группы мышц		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 08

<b>Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20	
	1. Чтение учебника Физическая культура для СПО А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017, электронных изданий и ресурсов. Работа с текстом, конспектирование. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц 3. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие 4. Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции		
<b>Всего</b>		172	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оборудованные раздевалки, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, электронный тир, тренажерный зал.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, столы для настольного тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

Технические средства обучения: секундомеры, ноутбук, подключение к сети филиала, подключение к сети Интернет, музыкальный центр, магнитола, музыкальный центр, телевизор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1 [www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26](http://www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26)

2. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

5. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017

2 [www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26](http://www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26)

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p>Теоретические занятия: оценка «5» - правильно выполнены все задания, демонстрация глубоких знаний теоритического материала; оценка «4» - правильно выполнено все задания, есть небольшие замечания, при обнаружении которых обучающийся корректирует свой ответ; оценка «3» - выполнение заданий с подсказкой преподавателя, затруднение в формулировке выводов; оценка «2» - отсутствие теоритического обоснования выполнения задания.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- устный опрос;</li><li>- письменный опрос;</li><li>- самостоятельная работа;</li><li>- контрольная работа;</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- устный опрос;</li><li>- письменный опрос;</li><li>- самостоятельная работа;</li><li>- контрольная работа;</li></ul>