

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.08.2022 16:54:58  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d73811247e11b07034264b411a

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Зам. директора по учебно-воспитательной работе Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС**

**Е..Н. Судаков**

**«31» августа 2022г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

**Квалификация Техник**

**вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

**Курск  
2022**

Рассмотрено на заседании ЦК

«Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Н.В. Абашкина /

Учебная рабочая программа составлена в соответствии с совокупностью требований, обязательных при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФИРО. Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС.

**Разработчики программы:**

Солдатов А.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

**Рецензенты:**

Абашкина Н.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

Ушаков И.В. – заместитель директора ОБПУ «Курский педагогический колледж»

-----

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы (далее программа)**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП СПО базовой подготовки.

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»).

### ***В результате освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны 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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### ***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:***

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

ОК 3. 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.

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

## **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>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	156
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки	Уровень усвоения	Коды компетенций, формируемых которыми соответствует элемент программы
1	2	3		4	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>12</b>			ОК 03 ОК 04 ОК 06
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				2	
Тема 1.1. Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие				
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4			

социокультурное развитие личности	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	4			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-			
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>156</b>	<b>156</b>	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		<b>36</b>	36		ОК 03
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 04
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.				ОК 06
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8		
	1.Техника безопасности на занятия л/а. 2.Техника специальных беговых упражнений. 3. Техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 4.Развитие скоростных качеств. 5.Развитие скоростно-силовых качеств. 6.Развитие скоростной выносливости. 7. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.				
Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03
	Техника кроссового бега				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 06
	1.Техника специальных беговых упражнений. 2. Техники кроссового бега 3.Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 500м.,(д).1000м, (ю). Выполнение контрольного норматива.				
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03

<b>Тема2.3</b> <b>Бег на</b> <b>длинные</b> <b>дистанции</b>	Техника бега на длинные дистанции.				ОК 04 ОК 06
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		
	1. Техника специальных беговых упражнений.				
	2. Техники бега на длинные дистанции.				
	3. Развитие общей и специальной выносливости. 4.Бег 2000м(д)., 3000м.(ю). Выполнение контрольного норматива				
<b>Тема2.4</b> <b>Метание</b> <b>снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Техника метания снарядов (гранаты).				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		
	1.Техника специальных упражнений.				
	2.Техника метания снарядов. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю). Выполнение контрольного норматива				
<b>Тема2.5</b> <b>Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Техника прыжков в длину с разбега.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		
	1.Техника специальных упражнений.				
	2. Техника прыжков в длину с разбега . 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива. 5. Прыжки в длину с места. Выполнение контрольного норматива.				
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03 ОК 04



<b>Тема 2.6 Эстафетный бег</b>	Техника эстафетного бега.				ОК 06
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	4		
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.				
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>28</b>	28	2	
<b>Тема 3.1</b> Базовые упражнения атлетической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03 ОК 04 ОК 06
	<b>Составление и выполнение</b> базовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	28	28		
	1. Технология составления и выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. <b>2. Выполнение комплексов упражнений</b> на различные группы мышц. 3. Развитие силовых качеств <b>4. Подтягивание.</b> Выполнение контрольного норматива.				
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>74</b>	74		
Волейбол		<b>38</b>	38		ОК 03 ОК 04 ОК 06
<b>Тема 4.1</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	Изучить основные правила игры.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2		
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.				
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	Техника стоек и перемещений.				

<b>Тема4.2</b> Стойки, перемещения.	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2		
	1.Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				
<b>Тема4.3</b> Приемы и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника приемов и передач мяча				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8		OK 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника приемов и передач мяча 4. Приемы и передачи мяча.Выполнение контрольного норматива.				
<b>Тема4.4</b> Подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника подачи мяча.				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		OK 06
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника подач мяча 4.Подачи мяча.Выполнение контрольного норматива.				
<b>Тема4.5</b> Нападающий удар.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника нападающего удара				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		OK 06
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника нападающего удара				
<b>Тема4.6</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника блокирования.				OK 04 OK 06

	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.				
<b>Тема 4.7</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03
	Элементы тактических действий.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8		ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра. Зачет.				
<b>Баскетбол</b>		<b>36</b>	36		
<b>Тема 4.8</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03
	Изучить основные правила игры.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2		ОК 06
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.. 2. Правила игры. Зачет.				
<b>Тема 4.9</b> Владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03
	Техника владения мячом				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	20	20		ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника ведения, ловли и передачи мяча. 4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.				
<b>Тема 4.10</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	Элементы тактических действий.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	14		

	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики нападения и защиты. 3. Учебная игра. Зачет.				
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	18		
<b>Тема5.11</b> Классические лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника классических лыжных ходов.				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		OK 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет				
<b>Тема5.12</b> Свободные лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника свободных лыжных ходов.				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		OK 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.				
<b>Тема5.13</b> Преодоление подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>			2	OK 03
	Техника преодоления подъемов и спусков				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		OK 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника преодоление подъемов и спусков				
<b>Всего</b>		<b>168</b>	<b>156</b>		

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

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

##### **1.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;**

Беговая дорожка 4x400м.

Беговая дорожка2x100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега4x100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Ворота футбольные.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания500гр.

Гранаты для метания700гр.

Ядра для толкания.

Рулетка металлическая.

Секундомеры.

##### **2. Наличие спортивных залов:**

1.Спортивный зал; (288 кв. м.)

2.Тренажерный зал общефизической подготовки. (56 кв. м.)

3.Место для настольного тенниса (90 кв. м.)

4.Место для стрельбы.

##### **3. Технические средства обучения**

Музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, телевизор.

##### **4.Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

граната для метания (700 г.) – 5 шт., граната для метания (500 г.) – 5 шт., кроссовки – 10 пар, мячи баскетбольные – 12 шт., мячи волейбольные – 16 шт., мячи набивные – 8 шт., мячи футбольные – 3 шт., скакалки со счетчиками – 3 шт., маты гимнастические татами – 32 шт., ракетки для настольного тенниса – 6 шт., электронные секундомеры – 5шт., сетка баскетбольная – 2 шт., сетки для настольного тенниса – 6 шт., скамейки гимнастические – 4 шт., шиповки легкоатлетические – 10 шт., ядро для толкания – 1 шт., рупорный громкоговоритель – 1 шт., тренажер «Бенч» - 1 шт., лыжи – 64 пары., перекладины гимнастические – 2 шт., сетки волейбольные – 2 шт., столы для настольного тенниса – 9 шт., табло электронное – 1 шт., фотоаппарат DMC-LX1GC-K – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., лыжероллеры – 5 шт., мостикгимнастический – 1 шт., маты гимнастические – 9 шт.

### **5. Место для стрельбы:**

Пневматические винтовки – 3 шт., пневматические пистолеты – 2 шт., лазерная камера – 1 шт., штатив для лазерной камеры – 1 шт., ноутбук – 1 шт., - пневматическая винтовка МР-512С с лазерным стрелковым тренажером ЛТ-310ПМ – 5 шт.; мишень спортивная 5 шт.

### **6. Тренажерный зал общефизической подготовки:**

Подставка под штангу – 1 шт., Стенка гимнастическая – 4 шт., силовой комплекс RO937 – 1 шт., тренажер «Степ-пер» -1 шт., тренажер «Тотал-тренажер» многофункциональный – 1 шт., брусья параллельные – 1 шт., гири: 16 кг. – 4 шт., 32 кг. – 1 шт.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основная учебная литература:**

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

### **Дополнительная учебная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.-М.: Академия, 2015.  
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Юрайт, 2017. Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63](http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63)

### **Интернет-ресурсы**

1. Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>  
2. Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>  
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [http:// sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

Занятия по учебной дисциплине проводятся с использованием активных и интерактивных форм в сочетании с внеаудиторной работой (в соответствии с Приложением 1).

Практическое занятие № 15 «Бег по пересеченной местности до 5 км. Развитие выносливости» проводится с использованием персональных компьютеров. Занятия по дисциплине проводятся педагогическими работниками, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

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

**Активные и интерактивные формы проведения занятий**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Активная/интерактивная форма</b>
<b>Теоретическая часть</b>	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Групповая дискуссия
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	Разбор конкретных ситуаций