

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Александрович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.08.2023 09:14:54  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

**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 2023г.

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

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(базовая подготовка)**

Квалификация - **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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

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

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: коды компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

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

Объем образовательной программы обучающегося 168 часов, в том числе:  
обязательная часть -168 часов.  
вариативная часть – 14 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на расширение (углубление) объема знаний по разделам программы «Волейбол», «Баскетбол».

Объем образовательной программы обучающегося – 168 часов, в том числе:  
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем–168часов;

## 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, формирующих соответствующий 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	
<b>Тема 1.1.</b> 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.				
Тема 2.3	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03

Бег на длинные дистанции	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				
Тема2.4 Метание снарядов.	<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				
Тема2.5 Прыжки в длину.	<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>Тема2.6</b> Эстафетный бег	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>Тема3.1</b> Базовые упражнения атлетической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Составление и выполнение 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 различные группы мышц. 2.Выполнение комплексов упражнений различные группы мышц. 3.Развитие силовых качеств 4.Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.				
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>74</b>	74		
Волейбол		38	38		ОК 03 ОК 04 ОК 06
<b>Тема4.1</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>Тема4.2</b> Стойки, перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	Техника стоек и перемещений.				
	<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	ОК 03
	Техника приемов и передач мяча				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8		ОК 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	ОК 03
	Техника подачи мяча.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 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	ОК 03
	Техника нападающего удара				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 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	ОК 03
	Техника блокирования.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 06

	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 ОК 04 ОК 06
	Элементы тактических действий.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8		
	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 ОК 04 ОК 06
	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. Правила игры. Зачет.				
<b>Тема 4.9</b> Владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Техника владения мячом				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	20	20		
	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	ОК 03
	Техника классических лыжных ходов.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 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	ОК 03
	Техника свободных лыжных ходов.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 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	ОК 03
	Техника преодоления подъемов и спусков				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		ОК 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

Беговая дорожка 4x400м.

Беговая дорожка 2x100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега 4x100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания 500гр.

Гранаты для метания 700гр.

Ядра для толкания.

Рулетка металлическая.

Секундомеры.

##### **2.Спортивный зал; (288 кв. м.)**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

граната для метания (700 г.), граната для метания, мячи баскетбольные , мячи волейбольные, мячи набивные, мячи футбольные , скакалки, маты гимнастические, электронные секундомеры, сетка баскетбольная, скамейки гимнастические, шиповки легкоатлетические, ядро для толкания, тренажер «Бенч», лыжи, перекладины гимнастические, сетки волейбольные, табло электронное, щиты баскетбольные, козел гимнастический, лыжероллеры, мостик гимнастический.

##### **3.Тренажерный зал общефизической подготовки. (56 кв. м.)**

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

Подставка под штангу, штанга, стенка гимнастическая, силовой комплекс RO937 тренажер «Степ-пер», тренажер «Тотал-тренажер» многофункциональный, брусья параллельные , гири, гантели

Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, телевизор.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

## 5. Информационное обеспечение обучения

### Основная учебная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для

среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

<http://21416s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебники»

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

### **3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения**

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций:

Тема: «Типы телосложений человека» в форме презентации на основе современных мультимедийных средств.

### **3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения**

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы обучающихся

Практическое занятие: «Реакция организма на физическую нагрузку»

## **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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
----------------------------	------------------------	----------------------

<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением практических заданий.</li> <li>• Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</li> </ul>
<p>знания:</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> </ul>	<p>сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение уровня физической подготовленности.</li> <li>• Личные достижения обучающихся.</li> </ul>