

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта - филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (УУКЖТ ИрГУПС)

## ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе среднего общего образования*

Улан-Удэ - 2023



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания  
УВР

протокол № 4 от 20.04.2023.

Председатель ЦМК



(подпись)

Е.П.Федотова

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

**02.06.2023**

Разработчик:

*Федотова Е.П.*, преподаватель первой квалификационной категории УУКЖТ

**СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы «Профессионалитет» по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, укрупненной группы 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

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

входит в общепрофессиональный цикл обязательного профессионального блока

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 физическая культура способствует:

достижению целей воспитания:

- содействие профессионально-личностному развитию обучающегося;
- создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, установками, мотивами деятельности и поведения, а также формирования высоконравственной

личности и специалиста, востребованного обществом, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию;

формированию личностных результатов:

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного среднего общего образования

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём ПО</b>	<i>336</i>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лекция, урок	<i>10</i>
практические занятия	<i>158</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<i>168</i>
в том числе:	<i>168</i>
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: <i>дифференцированного зачета - 1,2,3,4,5,6 семестр</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов/в форме практ. подготовки	Компетенции
1	2	3	4
3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие 1</b> Задачи и содержание дисциплины. Низкий старт	2	ОК01,04,08
	<i>в том числе практических занятий</i>	<b>8</b>	
	Практическое занятие	8	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 2</b> Низкий старт	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 3</b> Ускорения на отрезках 4х30 м	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 4</b> Бег 60м, 210 м	2	ОК01,04,08
<b>Практическое занятие 5</b> Бег с высокого старта	2	ОК01,04,08	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно занятия в секциях.	<b>8</b>	ОК01,04,08
<b>Тема 1.2 Бег на средние дистанции</b>	Практическое занятие	<b>32</b>	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 6</b> Бег с высокого старта.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 7</b> Переменный бег на 200 – 300м.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 8</b> Равномерный бег по дистанции.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 9</b> Бег юноши 3000м, девушки 2000м.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 10</b> Эстафетный бег.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 11</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 12</b> Техника бега на средние дистанции.	2	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 13</b> Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно занятия в секциях	<b>16</b>	
<b>Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>		<b>2</b>	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 14</b> Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно занятия в секциях	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>	<b>Практическое занятие 15</b> Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения.	<b>6</b>	ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 16</b> Обучение технике игры в волейбол. Передачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие 17</b> Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно занятия в секциях	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	

	<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр</b> <b>В том числе:</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	<b>16</b> <b>16</b>	
	<b>4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс</b>		
<b>Раздел 3. О.Ф.П.</b>			
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	<i><b>в том числе практических занятий</b></i>	<b>20</b>	ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 18</b> Техника поднимания туловища из положения лежа	2	
	<b>Практическое занятие 19</b> Поднимание туловища из положения лежа	2	
	<b>Практическое занятие 20</b> Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу)	2	
	<b>Практическое занятие 21</b> Приседание на одной ноге	2	
	<b>Практическое занятие 22</b> Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик)	2	
	<b>Практическое занятие 23</b> Совершенствование упражнений приседания на правой и на левой ноге	2	
	<b>Практическое занятие 24</b> Упражнения на сгибание рук в упоре лежа	2	
	<b>Практическое занятие 25</b> Обучении толчку гири по длинному циклу (2 уровень)	2	
	<b>Практическое занятие 26</b> Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно занятия в секциях.	<b>20</b>	
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр В том числе:</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	<b>20</b> <b>20</b>	
	<b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>		
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции</b>	<i><b>в том числе практических занятий</b></i>	<b>16</b>	ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08 ОК01,04,08
	<b>Практическое занятие 27</b> Специально - беговые упражнения	14	
	<b>Практическое занятие 28</b> Низкий старт	2	
	<b>Практическое занятие 29</b> Бег юноши 3000м. девушки 2000м	2	
	<b>Практическое занятие 30</b> Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе	2	
	<b>Практическое занятие 31</b> Равномерный бег по дистанции	2	
	<b>Практическое занятие 32</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие 33</b> Контрольные тесты динамики физического развития студентов:	2	



	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Ежеженедельно занятия в секциях.	<b>16</b>	
	<b>Итого за 5 семестр / 3 семестр</b>	<b>16</b>	
	<b>В том числе:</b>	<b>16</b>	
	<b>практические занятия</b>		
	<b>самостоятельная работа</b>		
	<b>6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс</b>		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
	<i>в том числе практических занятий</i>	<b>32</b>	
<b>Тема 5.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие 34</b> Специально - беговые упражнения	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 35</b> Низкий старт	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 36</b> Бег юноши 3000м. девушки 2000м	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 37</b> Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 38</b> Равномерный бег по дистанции	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 39</b> Техника бега на короткие дистанции. физического развития студентов:	2	OK01,04,08
<b>Раздел 6. ППФП</b>		<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 40</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 41</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 42</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 43</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 44</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 45</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 46</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 47</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Практическое занятие 48</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK01,04,08
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Ежеженедельно занятия в секциях.	<b>32</b>	
	<b>Итого за 6 семестр / 4 семестр</b>	<b>32</b>	
	<b>В том числе:</b>	<b>32</b>	

	<p>практические занятия самостоятельная работа</p>		
	<p>Всего: В том числе: практические занятия самостоятельная работа</p>	<p><b>336</b> <b>168</b> <b>168</b></p>	

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

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

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

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

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

##### 1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

##### 2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

##### 3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-48, дифференцированный зачет, Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p>
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-48, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p> <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-48, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p>

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
<p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>Умение</b> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-48 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

	<p>задачи и/или проблемы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять план действия</li> <li>- определять необходимые ресурсы</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- реализовывать составленный план</li> <li>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> <p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях</li> <li>-методы работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>-структуру плана для решения задач</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Умеет</b> организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Знает</b></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>основы проектной</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-48 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

	деятельности	
<p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- <b>Умеет</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p><b>Знает</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-48 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня  
физической подготовленности обучающихся

Виды упражнений	пол	2 курс			3 курс		
		Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	три	четыре	пять
Контрольные упражнения динамики физического развития							
Челночный бег 3*10 м	ю	7,8	7,7	7,5	7,7	7,6	7,5
	д	9,3	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245
	д	165	170	185	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25
Бег 500	д	2,05	2,00	1,58	2,05	2,00	1,57
Бег 1000 м	ю	4,10	3,45	3,30	4,00	3,40	3,30
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки							
Бег 60 м	ю	9	8,6	8,4	8,7	8,5	8,3
	д	10	9,8	9,4	9,8	9,6	9,3
Бег 210 м	ю	38	34	32	37	33	31
	д	47	43	41	47	44	41
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1
Бег 3000 м	ю	б/у	14-00	13-00	б/у	13,3	12,3
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480
	д	300	340	360	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	ю	110	115	120	115	120	125
	д	90	95	100	95	100	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40

Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям.				
Весовая категория	2 курс		3 курс	
	толчок	рывок	толчок	рывок
до 50	10	22	12	24
55	12	24	14	28
60	14	26	16	32
65	16	30	18	36
70	18	36	20	40
75	20	40	22	46
св. 75	22	46	24	50



**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				