

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КРИЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу  
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32  
Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической  
комиссии ООД

протокол № 9 от « 11 » мая 2022г.

Председатель ЦМК П.Н. П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО



С.В. Домнин

« 11 » мая

2022г.

Разработчик: Леончук Н.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Мамонтов А.И. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей учебной программы дисциплины .....	4
2. Структура и содержание рабочей учебной программы дисциплины.....	7
3. Условия реализации рабочей учебной программы дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	14
5. Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую учебную программу дисциплины .....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

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

Дисциплина ОУП.06 Физическая культура входит в общие учебные предметы среднего общего образования.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Освоение содержания дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздорови-

тельной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной;

- деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Количество часов на освоение рабочей учебной программы:

Очная форма обучения на базе основного общего образования

- максимальная учебная нагрузка 117 часов;

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов;

в том числе:

- теоретическое обучение 2 часа;

- практические занятия 115 часов;

- индивидуальный проект 2 часа;

- промежуточная аттестация дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы на базе основного общего образования.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	115
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированной оценки	

2.2. Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОУП.06 Физическая культура  
Очная форма обучения на базе основного общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
1	2		3
1 курс 1 семестр			
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	Содержание учебного материала	2
		Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Раздел 1 Легкая атлетика		Практические занятия	2
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	
	3	Низкий старт. Бег на 100 м. Подвижные игры.	
	4	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3x10 м.	
	5	Бег на 400 м. Подвижные игры.	
	6	Бег на 2000 м. дев. 3000 м. юн. без учета времени. Подвижные игры.	
	7	Бег на средние дистанции юноши и девушки. Подвижные игры.	



	8	Кроссовая подготовка 2000 м. дев. 3000 м. юн. Подвижные игры.	2
	9	Передача эстафетной палочки. Эстафета.	2
	10	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2
	11	Равномерный бег с элементами ориентирования. Подвижные игры.	2
	12	Равномерный бег. Подвижные игры.	2
	13	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2
Раздел 2 Лыжная подготовка	14	ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	2
	15	Смазка лыж. Стойки.	2
	16	Повороты на месте. Одновременный бесшажный ход.	2
	17	Повороты в движении. Одновременно одношажный ход.	2
	18	Подъем «Елочкой», «Полуелочкой». Совершенствование техники лыжных ходов.	2
	19	Торможение «Плугом», «Полуплугом». Совершенствование техники лыжных ходов.	2
	20	Техника выполнения поворотов.	2
	21	Совершенствование техники стойки, спуска.	2
	22	Прохождение учебной дистанции.	2
	23	Прохождение дистанции без учета времени.	2
	24	Техника одновременно двухшажного хода. Прием контрольных нормативов.	2
Итого: за 1 семестр			48
в том числе: теоретические занятия			2
практические занятия			46

1 курс 2 семестр			
<p>Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Волейбол</p>	25	<p>Практические занятия</p> <p>Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу. Учебная игра.</p>	2
	26	<p>Разновидности способов подачи мяча. Учебная игра.</p>	2
	27	<p>Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.</p>	2
	28	<p>Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Нападающие удары.</p>	2
	29	<p>Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.</p>	2
	30	<p>Блокирование нападающего удара. Учебная игра.</p>	2
	31	<p>Контрольные упражнения по волейболу. Учебная игра.</p>	2
	32	<p>Совершенствование передачи мяча различными способами. Учебная игра.</p>	2
	33	<p>Двусторонняя учебная игра.</p>	2
<p>Тема № 3.2 Баскетбол</p>	34	<p>Стойки и перемещение по площадке. Ведение мяча левой и правой рукой на месте.</p>	2
	35	<p>Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Учебная игра.</p>	2
	36	<p>Броски мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра.</p>	2
	37	<p>Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.</p>	2
	38	<p>Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (штрафные броски). Учебная игра.</p>	2
	39	<p>Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра.</p>	2
	40	<p>Вырывание, выбивание, перехваты мяча Эстафеты с ведением мяча.</p>	2

	41	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2
	42	Двусторонняя учебная игра.	2
Раздел 4 Легкая атлетика	43	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2
	44	Совершенствование низкого старта. Бег на 100 м. Подвижные игры.	2
	45	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10 м. на время.	2
	46	Совершенствование бега на средние дистанции. Игры по выбору студентов.	2
	47	Бег на 2000 м. дев. 3000 м. юн. без учета времени. Игры по выбору студентов.	2
	48	Бег 100 м. на время. Игры по выбору студентов.	2
	49	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.	2
	50	Сдача контрольных нормативов. Игры по выбору студентов.	2
	51	Выполнение комплекса физических упражнений. Игры по выбору студентов.	2
	52	Развитие общей выносливости. Отжимание на результат.	2
	53	Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса, мышц спины. Игры по выбору студентов.	2
	54	Прыжки на скакалке за 30 секунд. Игры по выбору студентов.	2
	55	Поднимание туловища за 1 минуту на результат. Игры по выбору студентов.	2
	56	Совершенствование бега по прямой. Игры по выбору студентов.	2
	57	Общая физическая подготовка. Игры по выбору студентов.	2

	58	Прием контрольных нормативов. Игры по выбору студентов.	2
	59	Подведение итогов.	1
		Итого за 2 семестр	69
		Итого: по дисциплине	117
		в том числе:	
		теоретическое обучение	2
		практические занятия	115

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины реализуется в Спортивном зале и на Лыжной базе.

Оснащение спортивным инвентарем:

- гимнастическая лестница;
- гимнастическая скамейка;
- волейбольная стойка и сетка;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- перекладина навесная;
- раздаточный материал;
- мячи;
- гимнастическая скакалка;
- тренажеры;
- набор гантелей;
- комплект гирь и штанг.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

##### 1 Основная учебная литература:

1.1 Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2019.— 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

##### 2 Дополнительная учебная литература:

2.1 Муллер А.Б. 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]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>

##### 3 Электронные ресурсы:

3.1 ЭБ КриЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КриЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.ircups.ru>.

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

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

Результаты обучения (умения, знания, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины; наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность к служению Отечеству, его защите	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
Метапредметные: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов; наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, ум-	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением

ственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	комплексов, оценка ведения дневника самоконтроля
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов



Приложение А - Планируемые личностные результаты

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

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

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1	01.12.2022	17	Отсутствовали	Внесены приложением А
2				
3				