

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 ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.12 Физическая культура

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 2023

Рабочая программа учебного предмета УП.12 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической  
комиссии ООД  
Протокол № 10 от «08» 06 2023г.  
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ П. Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО  
\_\_\_\_\_ Е. В. Смиян  
«08» 06 2023г.

Разработчик: Леончук Н.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.....	13
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ .....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения

Рабочая программа учебного предмета УП.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебный предмет УП.12 Физическая культура входит в общие учебные предметы среднего общего образования.

Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета.

Освоение содержания учебного предмета УП.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

базовые исследовательские действия;

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

- способность их использования в познавательной и социальной практике

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

Принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

Самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Предметных:

П 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

П 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Изучение учебного предмета предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Личностные результаты

ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР2	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 взаимодейству-

	ющий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР3	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
ЛР4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР9	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
ЛР10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР12	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

### 1.3. Количество часов на освоение рабочей учебной программы:

Очная форма обучения на базе основного общего образования

- максимальная учебная нагрузка 78 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка 78 часов;

в том числе:

- теоретическое обучение 2 часа;
- практические занятия 76 часов;
- промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	76
Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет	



2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебного предмета УП.12 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	Формируемые результаты освоение
1	2	3	4	5
1 курс 1 семестр				
Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Содержание учебного материала		
	1	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 учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК2, ОК3 ОК6 ЛР1, ЛР2 ЛР3
Раздел № 1 Легкая атлетика		Практические занятия		
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК2, ОК3 ОК6 ЛР1-ЛР4 ЛР7, ЛР9 ЛР10, ЛР12
	3	Низкий старт. Бег на 100м. Подвижные игры.	2	
	4	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10м.	2	
	5	Бег на 400м. Подвижные игры.	2	
	6	Бег на 2000м. дев. 3000м. юн. без учета времени. Подвижные игры.	2	
	7	Бег на средние дистанции юноши и девушки. Подвижные игры.	2	
	8	Кроссовая подготовка 2000м. дев. 3000м. юн. Подвижные игры.	2	
	9	Равномерный бег с элементами ориентирования. Подвижные игры.	2	
	10	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел № 2 Лыжная	11	ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	2	
	12	Смазка лыж. Стойки.	2	ОК6

подготовка	13	Повороты на месте. Попеременно двухшажный, одновременный бесшажный ходы.	2	ЛР1-ЛР4 ЛР7, ЛР9 ЛР10, ЛР12
	14	Повороты в движении. Одновременно одношажный ход.	2	
	15	Подъем «Елочкой», «Полуелочкой». Ходьба по учебному кругу.	2	
	16	Торможение «Плугом», «Полуплугом». Ходьба по учебному кругу.	2	
		Итого за семестр	32	
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	30	
1 курс 2 семестр				
Раздел № 3 Волейбол		Практические занятия		
	17	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3 ОК6 ЛР1-ЛР4 ЛР7, ЛР9 ЛР10, ЛР12
	18	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	
	19	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Нападающие удары.	2	
	20	Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2	
	21	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2	
	22	Двусторонняя учебная игра.	2	
23	Прием мяча сверху над собой. Учебная игра.	2		
Раздел № 4 Баскетбол	24	Стойки и перемещение. Ведение мяча левой, правой рукой на месте.	2	ОК2, ОК3 ОК6 ЛР1-ЛР4 ЛР7, ЛР9 ЛР10, ЛР12
	25	Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Учебная игра.	2	
	26	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра.	2	
	27	Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.	2	
	28	Бросок мяча в корзину от плеча (штрафные броски). Учебная игра.	2	
	29	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
	30	Вырывание, выбивание, перехваты мяча. Эстафеты с ведением мяча.	2	
31	Двусторонняя учебная игра.	2		
Раздел № 5 Легкая атлетика	32	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК2, ОК3 ОК6 ЛР1-ЛР4 ЛР7, ЛР9 ЛР10, ЛР12
	33	Совершенствование низкого старта. Бег на 100м. Подвижные игры.	2	
	34	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10м. на время.	2	
	35	Совершенствование бега на средние дистанции. Игры по выбору студентов.	2	
	36	Бег на 2000м. дев. 3000м. юн. без учета времени. Игры по выбору студентов.	2	
	37	Бег 100м. на время. Игры по выбору студентов.	2	
	38	Передача эстафетной палочки. Эстафета.	2	
39	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2		
		Итого за семестр	46	
		Практические занятия	46	

			Итого по предмету	78	
			В том числе:		
			Теоретическое обучение	2	
			Практические занятия	76	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа учебного предмета 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.irgups.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 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 учебного предмета
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 предмета
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
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 предмета
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
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 предмета
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 предмета
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 предмета; наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
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 предмета

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
готовность к служению Отечеству, его защите	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
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 предмета
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
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 предмета
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 предмета
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения предмета
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 предмета
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 предмета
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

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

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1				
2				
3				
4				
5				