

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 ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 2021

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А. 00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
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

ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «09» июня 2021г

Председатель Юманов /П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

С.В. Домнин С.В. Домнин

«09» июня 2021г

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 программы дисциплины .....	7
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	14
5. Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины .....	17

# 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.

1.3. 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы:

- максимальная учебная нагрузка 117 часов;
  - обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов;
- в том числе:
- теоретическое обучение 2 часа;
  - практические занятия 115 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей 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 дисциплины рабочей программы дисциплины ОУП.06 Физическая культура 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 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).	2
		Практические занятия	
Раздел 1 Легкая атлетика	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2
	3	Низкий старт. Бег на 100 м. Подвижные игры.	2
	4	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3x10 м.	2
	5	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2
	6	Бег на 2000 м. дев. 3000 м. юн. без учета времени. Подвижные игры.	2
7	Бег на средние дистанции юноши и девушки. Подвижные игры.	2	



	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 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.irkups.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 физи-	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения

ческом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью	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

<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов, оценка ведения дневника самоконтроля</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов</p>
<p>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)</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов</p>



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

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