

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

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

Красноярск 2023

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 ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018г. № 139.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической комиссии «ООД»

Протокол № 10 от 08.06.2023 г.

Председатель ЦМК П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е.В. Смиян

08.06.2023 г.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины.....	4
2 Структура и содержание рабочей программы дисциплины .....	6
3 Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	12
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	14
5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины .....	15

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения.

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

- 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.

Знать:

- 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.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих компетенций:

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.

Личностные результаты

<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
<b>ЛР 9</b>	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

## 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

- объем дисциплины – 166 часов;
- объем часов во взаимодействии с преподавателем – 166 часов;

в том числе:

– теоретическое обучение – 2 часа;

– практические занятия – 164 часа;

Из них в форме практической подготовки:

– промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы  
Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
Практические занятия	164
Теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура  
Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции, результаты
1	2		3	4
2 курс 3 семестр/1 курс 1 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Теоретические занятия		
	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 учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
Раздел 1 Легкая атлетика		Практические занятия		
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	3	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	5	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	6	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	7	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	
	8	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры	2	
	9	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.	2	
Раздел 2 Лыжная подготовка	10	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	11	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	ОК 08
	12	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	ЛР 9

	13	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	14	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	15	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
	16	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого за семестр			32	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			30	
2 курс 4 семестр / 1 курс 2 семестр				
Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол		Практические занятия		
	17	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	18	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	
	19	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
	20	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	21	Передача мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
22	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
Тема № 3.2 Волейбол	23	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	24	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	25	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
	26	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	27	Учебная игра. Судейство.	2	
	28	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 4 Общая физическая подготовка	29	Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	30	Упражнения с гирей, штангой, гантелями.	2	
Раздел 5 Легкая атлетика	31	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	32	Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов.	2	
	33	Бег на 400 м. Игры по выбору студентов.	2	
	34	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	
	35	Бег на 800 м. Игры по выбору студентов.	2	
	36	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого за семестр			40	



		в том числе: практические занятия	40	
3 курс 5 семестр / 2 курс 3 семестр				
Раздел 6 Легкая атлетика		Практические занятия		
	37	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	38	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	39	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	40	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	41	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
42	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2		
Раздел 7 Лыжная подготовка	43	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	44	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	45	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	
	46	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	47	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	48	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
Итого за семестр			24	
в том числе: практические занятия			24	
3 курс 6 семестр / 2 курс 4 семестр				
		Практические занятия		
Раздел 8 Спортивные игры Тема № 8.1 Волейбол	49	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	50	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	51	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	52	Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство.	2	
Тема № 8.2 Баскетбол	53	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	54	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	55	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	56	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
Раздел 9 Легкая атлетика	57	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	58	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	

			Итого за семестр	24	
			в том числе: практические занятия	24	
4 курс 7 семестр / 3 курс 5 семестр					
		Практические занятия			
Раздел 10 Легкая атлетика	61	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9	
	62	Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2		
	63	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2		
	64	Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2		
	65	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры	2		
Раздел 11 Лыжная подготовка	66	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9	
	67	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2		
	68	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2		
	69	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2		
	70	Прием контрольных нормативов.	2		
			Итого за семестр	20	
			в том числе: практические занятия	20	
4 курс 8 семестр / 3 курс 6 семестр					
		Практические занятия			
Раздел 12 Спортивные игры Тема № 12.1 Баскетбол	71	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9	
	72	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2		
	73	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2		
	74	Вырывание, выбивание, перехваты мяча.	2		
	75	Ловля и передача мяча в парах.	2		
	76	Учебная игра. Судейство.	2		
	77	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
Тема № 12.2 Волейбол	78	Разновидности способов подачи мяча. Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9	
	79	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2		
	80	Верхняя прямая подача на точность.	2		
	81	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу.	2		
	82	Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. Судейство.	2		
	83	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
			Итого за семестр	26	

	в том числе: практические занятия	26	
	Итого по дисциплине	166	
	в том числе: Теоретическое обучение	2	
	Практические занятия	164	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

#### 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 КриЖТИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КриЖТИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.irgups.ru>.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- ведение дневника самоконтроля.
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет; - тестирование в контрольных точках;
основы здорового образа жизни;	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	
средства профилактики перенапряжения.	

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- выполнение практических задач в коллективе и команде	наблюдение при выполнении практических работ в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение при выполнении практических занятий, сдачи нормативов

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

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