

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**Ростовский государственный университет путей сообщения**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Лиховской техникум железнодорожного транспорта**  
**(ЛиТЖТ – филиал РГУПС)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 41085aad477861a681676be74f996ebe  
Владелец Полухина Виктория Ивановна  
Действителен с 20.04.2023 до 13.07.2024

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)

базовый уровень среднего профессионального образования  
очная форма обучения

Каменск-Шахтинский  
2024

**Рассмотрена**

цикловой методической  
комиссией ОГСЭ

протокол от 31.05.2024 г. №1

председатель:

 Е.В. Шурахтенко

**Утверждаю:**

Заместитель директора по УР

 В.И. Полухина

31.05.2024 г.

**Рабочая программа** учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г. № 376 (с изменениями в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 №796).

**Организация - разработчик:** Лиховской техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

**Разработчики:** Туякова Л.П., Потаков С.С., преподаватели высшей категории ЛиГЖТ филиала РГУПС.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, 23. 02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

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

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**
3. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
4. основы здорового образа жизни.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 168 часов;  
самостоятельная работа обучающегося - 168 часов.

- Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)

## Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе: практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



<b>атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
--	--	--	--



<p>Тема 2.1 Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Владеть техникой стартового разгона, движения рук и постановка стопы. Правильно дышать во время бега. Способы приёма и передачи эстафетной палочки. Бег по виражу. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>10 8</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники бега на 100 м, эстафетному бегу 4x100, 4x200, 4x400 м.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Дистанции спринтерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на короткие дистанции. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>8 8</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерному бегу на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Дистанции стайерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на длинные дистанции. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>12 12</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.4 Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Индивидуальный разбег. Способы прыжков в длину. Учебные нормативы. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Разбег, толчок, преодоление планки и приземление. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>10 8</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.5 Обучение и</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Учебные нормативы.</p>	<p>8</p>	<p>3</p>

совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра.	Способ держания гранаты, разбег, бросковые шаги, заключительное усилие. Сектор для толкания ядра, способ фиксации ядра, выполнение упражнения – стартовое положение туловища, разгон и финальное усилие. Техника безопасности при выполнении метания гранаты и толкания ядра. Правила соревнований по метанию гранаты и толканию ядра. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>			
<b>Тема Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники ловли техники ловли ведения, броска мяча в корзину, вырывание и выбивание мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила соревнования по баскетболу. Способы передачи и ловли мяча, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в корзину. Основные ошибки при ведении, передаче, ловле и броске мяча в корзину. Техника безопасности при двусторонней игры в баскетболе. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	12	3
		10	
Тема 3.2. Обучение и совершенствование защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Содержание учебного материала:</b> Личная защита, дальняя защита. Основные ошибки, допускаемые в игре баскетбол. Правильное выполнение технических приемов в игре баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	3
		10	
<b>Тема Волейбол</b>			
Тема 3.3 Обучение и совершенствование	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях волейболом, правила соревнований по волейболу,	12	3

основным стойкам и перемещениям игрока в волейболе, передача двумя руками и приём мяча.	стойки и перемещения игрока в волейболе, способы приёма и передачи мяча двумя руками <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10	
Тема 3.4 Обучение приёму мяча снизу двумя руками, подача мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Способы приёма мяча снизу двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка	8 8	3
Тема 3.5 Обучение нападающему удару, блокирование мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Способы нанесения нападающего удара: разбег и выравнивание. Приём мяча двумя руками снизу. Тактика защиты и нападения. Игра по правилам. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	10 8	3
<b>Тема 4. Гимнастика</b>			
Тема 4.1 Обучение и совершенствование упражнений в паре с партнёром, с различными гимнастическими снарядами.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы гимнастических упражнений в парах, с различными гимнастическими снарядами (обручи, скакалками, палки, мячи). Общеразвивающие упражнения. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 8	3
Тема 4.2 Обучение и совершенствование упражнений на высокой перекладине.	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила соревнований по гимнастике. Техника безопасности при занятиях на высокой перекладине. Высота перекладины. Подъём переворот, подъем разворот, оборот назад, соскок махом назад. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8 6	3

<p>Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусьях параллельных.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при выполнении упражнений на брусьях параллельных. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, соскок махом вперёд. Страховка товарищей.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>6</p> <p>6</p>	<p>3</p>
<p>Тема 4.4 Обучение и совершенствование техники выполнения вольных упражнений.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при выполнении вольных упражнений. Длинный кувырок с двух – трёх шагов разбега, короткий кувырок, стойка на голове и руках, гимнастический мостик.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 5. Обучение и совершенствование комплексам упражнений ритмической и атлетической гимнастики.</b></p>			
<p>Тема: 5.1. Обучение и совершенствование комплексных упражнений ритмической и атлетической гимнастики для развития двигательных качеств.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой. комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений. Круговая тренировка для развития семи с различными гимнастическими снарядами и на тренажёрах.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>3</p>

<b>Тема 6. Обучение и совершенствование приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</b>			
<b>Тема: 6.1.</b> Обучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях боевыми искусствами. Техника выполнения приемов страховки и самостраховки при падении на спину, на бок, на живот. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, утренняя зарядка.	8  6	3
<b>Тема: 6.2.</b> Обучение и совершенствование техники защиты.	Техника защиты от прямых и боковых ударов руками, техника уходов от захвата, техника защиты от ударов ногами. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	6  6	3
<b>Тема: 6.3.</b> Обучение и совершенствование техники ударов руками и ногами.	Техника выполнения прямых и боковых ударов руками, техника выполнения ударов ногами, спарринги по заданию. Тактика боя. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка.	10  10	3
<b>Тема: 6.4.</b> Обучение и совершенствование приемов борьбы.	Техника выполнение бросков через бедро, через спину, передняя и задняя подножки, бросок с захватом пятки ноги противника. Учебные схватки. Круговая тренировка для развития выносливости, быстроты, силы, координации. <b>Самостоятельная работа:</b> общефизические упражнения,	6  6	3

	специальные упражнения. <b>Зачет.</b>	2	
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

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

#### **1. 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических

качеств;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения

спортивного

инвентаря.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры:

- пособия печатные;
- видеозаписи;
- магнитные записи.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения.

### Нормативные источники

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»

#### Основная:

1. **Муллер, А.Б.** Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

2. **Бегидова, Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702>

#### Дополнительная:

1. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. **Завьялова, Т.П.** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539649>

3. **Бегидова, Т. П.** Адаптивная физическая культура: 10—11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544859>



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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

##### **4.1 Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке (на базе 9-11 классов).**

3. Тест на скоростно-силовую подготовленность—бег-100 м.

4. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лёжа.

5. Тест на общую выносливость:

для юношей – бег 3000 м.;

для девушек – бег 2000 м.

6. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы в конце обучения  
на базе 9 классов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5 4	3	
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8

**4.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 11 классов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8