

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

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

| | | | |
|------------------------------------------------|--|--|--|
| атлетика. Кроссовая подготовка. | | | |
|------------------------------------------------|--|--|--|

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
| <p>Тема 2.1 Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.</p> | <p>Содержание учебного материала: Владеть техникой стартового разгона, движения рук и постановка стопы. Правильно дышать во время бега. Способы приёма и передачи эстафетной палочки. Бег по виражу. Самостоятельная работа: 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>Содержание учебного материала: Дистанции спринтерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на короткие дистанции. Самостоятельная работа: 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>Содержание учебного материала: Дистанции стайерского бега, способ бега и дыхания учебные нормативы в беге на длинные дистанции. Самостоятельная работа: 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>Содержание учебного материала: 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. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p> | <p>10 8</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема 2.5 Обучение и</p> | <p>Содержание учебного материала: 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. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 8 | |
| Тема 3. Спортивные игры | | | |
| Тема Баскетбол | | | |
| Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники ловли техники ловли ведения, броска мяча в корзину, вырывание и выбивание мяча. | Содержание учебного материала: 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. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 12 | 3 |
| | | 10 | |
| Тема 3.2. Обучение и совершенствование защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам | Содержание учебного материала: Личная защита, дальняя защита. Основные ошибки, допускаемые в игре баскетбол. Правильное выполнение технических приемов в игре баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 10 | 3 |
| | | 10 | |
| Тема Волейбол | | | |
| Тема 3.3 Обучение и совершенствование | Содержание учебного материала: 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 Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 10 | |
| Тема 3.4 Обучение приёму мяча снизу двумя руками, подача мяча. | Содержание учебного материала: Способы приёма мяча снизу двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка | 8 8 | 3 |
| Тема 3.5 Обучение нападающему удару, блокирование мяча. | Содержание учебного материала: Способы нанесения нападающего удара: разбег и выравнивание. Приём мяча двумя руками снизу. Тактика защиты и нападения. Игра по правилам. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 10 8 | 3 |
| Тема 4. Гимнастика | | | |
| Тема 4.1 Обучение и совершенствование упражнений в паре с партнёром, с различными гимнастическими снарядами. | Содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы гимнастических упражнений в парах, с различными гимнастическими снарядами (обручи, скакалками, палки, мячи). Общеразвивающие упражнения. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 8 8 | 3 |
| Тема 4.2 Обучение и совершенствование упражнений на высокой перекладине. | Содержание учебного материала: Правила соревнований по гимнастике. Техника безопасности при занятиях на высокой перекладине. Высота перекладины. Подъём переворот, подъем разворот, оборот назад, соскок махом назад. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 8 6 | 3 |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <p>Тема 4.3 Обучение и совершенствование упражнений на брусьях параллельных.</p> | <p>Содержание учебного материала: Техника безопасности при выполнении упражнений на брусьях параллельных. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, соскок махом вперёд. Страховка товарищей.</p> <p>Самостоятельная работа: 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>Содержание учебного материала: Техника безопасности при выполнении вольных упражнений. Длинный кувырок с двух – трёх шагов разбега, короткий кувырок, стойка на голове и руках, гимнастический мостик.</p> <p>Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p> | <p>8</p> <p>8</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема 5. Обучение и совершенствование комплексам упражнений ритмической и атлетической гимнастики.</p> | | | |
| <p>Тема: 5.1. Обучение и совершенствование комплексных упражнений ритмической и атлетической гимнастики для развития двигательных качеств.</p> | <p>Содержание учебного материала: 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>Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка.</p> | <p>8</p> <p>8</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| Тема 6. Обучение и совершенствование приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки. | | | |
| Тема: 6.1. Обучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки. | Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях боевыми искусствами. Техника выполнения приемов страховки и самостраховки при падении на спину, на бок, на живот. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, утренняя зарядка. | 8 6 | 3 |
| Тема: 6.2. Обучение и совершенствование техники защиты. | Техника защиты от прямых и боковых ударов руками, техника уходов от захвата, техника защиты от ударов ногами. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка. | 6 6 | 3 |
| Тема: 6.3. 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. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, специальные упражнения, утренняя зарядка. | 10 10 | 3 |
| Тема: 6.4. 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. Самостоятельная работа: общефизические упражнения, | 6 6 | 3 |

| | | | |
|--------------|-----------------------------------|------------|--|
| | специальные упражнения. Зачет. | 2 | |
| Всего | | 336 | |

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 |